叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 4 个章节

1. 让我们一起烹饪肉类：你会喜欢的食谱(let's Cook Meat Recipes You'll Like) 000001

2. 让我们一起烹饪肉类：你会喜欢的食谱(let's Cook Meat Recipes You'll Like) 000002

3. 让我们一起烹饪肉类：你会喜欢的食谱(let's Cook Meat Recipes You'll Like) 000003

4. 让我们一起烹饪肉类：你会喜欢的食谱(let's Cook Meat Recipes You'll Like) 000004

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

让我们一起烹饪肉类：你会喜欢的食谱(Let's Cook Meat Recipes You'll Like)

[lets]	[kʊk]
Let's	**cook**
我们来吧	厨师

我们来做饭吧

[miːt]
MEAT
肉

肉

['resəpɪz]	[jʊl]	[laɪk]
Recipes	**you'll**	**like**
食谱	你会	喜欢

你会喜欢的食谱

['hɒlədeɪ]	['griːtɪŋz]	[frɒm; frəm]
Holiday	**Greetings**	**from**
假期	问候	从

节日快乐!

[fɪlz]	[θrɪftweɪ]	['mɑːkɪt]
PHIL'S	**THRIFTWAY**	**MARKET**
菲尔的	Thriftway	市场

菲尔的旧货市场

-	[en] .	['kɪlɪŋzwɜːrθ]
118	**N**	**. Killingsworth**
-	N	. 基林斯沃思

北基林斯沃思街118号

['pɔːtlənd]	,	Oregon1
Portland	**,**	**Oregon1**
波特兰	,	Oregon1

俄勒冈州波特兰市

[jɔː(r); jə(r)]	['resəpɪz]	[ænd; ənd]	[weə(r)]	[tuː; tə]	[faɪnd]	[ðem; ðəm]
YOUR	**RECIPES**	**and**	**where**	**to**	**find**	**them**
你的	食谱	和	在哪里	到	寻找	他们

您的食谱以及在哪里可以找到它们

[biːf]	['resəpɪz]	[ænd; ənd]	[m'ɛnjuːz]
Beef	**Recipes**	**and**	**Menus**
牛肉	食谱	和	菜单

牛肉食谱和菜单

[beɪkt]	[biːf]	[ænd; ənd]	Rice6
Baked	**Beef**	**and**	**Rice6**
烘焙	牛肉	和	Rice6

烤牛肉饭6

[biːf]	['tʃɪli]	Patties9
Beef	**Chili**	**Patties9**
牛肉	辣椒	Patties9

牛肉辣椒饼9

[biːf] [pɒt] - Roast10
Beef Pot - Roast10
牛肉 锅 - Roast10

炖牛肉10

[biːf] [pʊt] - Together9
Beef Put - Together9
牛肉 放 - Together9

牛肉拼盘9

[biːf] [ʃɔːt] [rɪbz] - ['reɪzn] Sauce8
Beef Short Ribs - Raisin Sauce8
牛肉 短的 肋骨 - 葡萄干 Sauce8

牛小排配葡萄干酱8

[brɔɪld] ['pɔːtəˌhaʊs] [ɔː(r)] ['sɜːlɔɪn] Steak6
Broiled Porterhouse or Sirloin Steak6
烤制 波特豪斯 或者 西冷牛排 Steak6

烤波特豪斯牛排或西冷牛排6

[kɔːnd] [biːf] [ænd; ənd] Cabbage5
Corned Beef and Cabbage5
咸 牛肉 和 Cabbage5

咸牛肉和卷心菜5

[ˌtʃaɪˈniːz] ['pepə(r)] [steɪk] [wɪð] Rice7
Chinese Pepper Steak with Rice7
中国人 胡椒 牛排 和 Rice7

中式黑椒牛排配米饭7

['devəld] Steak7
Deviled Steak7
魔鬼 Steak7

魔鬼牛排7

['fæməli] [miːt] Loaf10
Family Meat Loaf10
家庭 肉 Loaf10

家庭肉饼10

['leftˌoʊvərz]
Leftovers
剩菜

剩菜

[biːf] Puff11
Beef Puff11
牛肉 Puff11

牛肉泡芙11

['leftəʊvə(r)] Treat11
Leftover Treat11
剩余物 Treat11

剩余的零食11

['ʌnjən] - Burgers8
Onion ' Burgers8
洋葱 - Burgers8

洋葱汉堡8

['stændɪŋ] [rɪbz] [ɒv; əv] Beef5
Standing Ribs of Beef5
常设 肋骨 的 Beef5

牛肋排5

[viːl] ['resəpɪz] [ænd; ənd][mˈɛnjuːz]

Veal	Recipes	and	Menus
小牛肉	食谱	和	菜单

小牛肉食谱和菜单

['leftˌoʊvərz]

Leftovers
剩菜

剩菜

['leɪdɪz] - [eɪd] Salad15

Ladies	'	Aid	Salad15
女士们	-	援助	Salad15

妇女援助沙拉15

[miːt] - [pəˈteɪtəʊ] - [təˈmɑːtəʊ] Cakes15

Meat	-	Potato	-	Tomato	Cakes15
肉	-	土豆	-	番茄	Cakes15

肉土豆番茄饼15

[viːl] Croquettes15

Veal	Croquettes15
小牛肉	Croquettes15

小牛肉丸15

[pəˈpriːkə; ˈpæprɪkə] Veal14

Paprika	Veal14
辣椒	Veal14

辣椒粉小牛肉14

['paɪnæp(ə)l] [stʌft] [viːl] Birds14

Pineapple	Stuffed	Veal	Birds14
菠萝	填充	小牛肉	Birds14

菠萝酿小牛肉鸟14

['saʊə(r)] [kriːm] [viːl] Loaf13

Sour	Cream	Veal	Loaf13
酸的	奶油	小牛肉	Loaf13

酸奶油小牛肉面包13

[viːl] ['ʃəʊldə(r)] Roll13

Veal	Shoulder	Roll13
小牛肉	肩膀	Roll13

小牛肉肩卷13

[pɔːk] ['resəpɪz] [ænd; ənd][mˈɛnjuːz]

Pork	Recipes	and	Menus
猪肉	食谱	和	菜单

猪肉食谱和菜单

[beɪkt] [sməʊkt] [hæm] - ['bʌfeɪ; 'bʊfeɪ] Glaze18

Baked	Smoked	Ham	-	Buffet	Glaze18
烘焙	熏制	火腿	-	自助餐	Glaze18

烤烟熏火腿自助餐釉料18

['bɑːbikjuːd] [pɔːk] Chops17

Barbecued	Pork	Chops17
烧烤	猪肉	Chops17

烤猪排17

['kændid] [hæm] Loaf19

Candied	Ham	Loaf19
脯	火腿	Loaf19

蜜饯火腿面包19

['gəʊldən] [fɪld] [pɔːk] Rolls22

Golden	Filled	Pork	Rolls22
金的	已填	猪肉	Rolls22

黄金馅猪肉卷22

['leftˌoʊvərz]

Leftovers
剩菜

剩菜

[hæm] - ['nuːd(ə)l] - ['mʌʃrʊm] Casserole23

Ham	-	Noodle	-	Mushroom	Casserole23
火腿	-	面条	-	蘑菇	Casserole23

火腿面条蘑菇砂锅23

[swɪs] Salad23

Swiss	Salad23
瑞士	Salad23

瑞士沙拉23

[pɔːk] [tʃɒp] - [pə'teɪtəʊ] Scallop18

Pork	Chop	-	Potato	Scallop18
猪肉	劈	-	土豆	Scallop18

猪排土豆扇贝18

[pɔːk] [lɔɪn] Roast17

Pork	Loin	Roast17
猪肉	腰部	Roast17

烤猪里脊肉17

[pɔːk] ['tendəlɔɪn] Supreme19

Pork	Tenderloin	Supreme19
猪肉	里脊肉	Supreme19

顶级猪里脊肉19

[sməʊkt] [hæm] [slaɪs] - ['eɪprɪkɒt] Glaze22

Smoked	Ham	Slice	-	Apricot	Glaze22
熏制	火腿	片	-	杏	Glaze22

烟熏火腿片-杏子酱22

[læm] ['resəpɪz] [ænd; ənd] [m'ɛnjuːz]

Lamb	Recipes	and	Menus
羊肉	食谱	和	菜单

羊肉食谱和菜单

[breɪzd] [rəʊld] [læm] Shoulder25

Braised	Rolled	Lamb	Shoulder25
炖	滚动	羊肉	Shoulder25

红烧卷羊肩肉25

[brɔɪld] [læm] Chops25

Broiled	Lamb	Chops25
烤制	羊肉	Chops25

烤羊排25

['fruːtɪd] [læm] Chops27

Fruited	Lamb	Chops27
果实	羊肉	Chops27

水果羊排27

[læm] Kabobs26

Lamb	Kabobs26
羊肉	Kabobs26

羊肉串26

['leftˌoʊvərz]
Leftovers
剩菜

剩菜

[læm] Croquettes28
Lamb **Croquettes28**
羊肉 Croquettes28

羊肉丸子28

[læm] [paɪ] [wɪð] ['kætʃəp] Biscuits28
Lamb **Pie** **with** **Catchup** **Biscuits28**
羊肉 馅饼 和 追赶 Biscuits28

羊肉派配番茄饼干28

['ʃɛpərdz] Pie28
Shepherd's **Pie28**
牧羊人的 Pie28

牧羊人派28

[leg] [ɒv; əv] [læm] - ['pʌfi] [mɪnt] Pears26
Leg **of** **Lamb** **-** **Puffy** **Mint** **Pears26**
腿 的 羊肉 - 蓬松 薄荷 Pears26

羊腿配薄荷梨26

[ˌɔːri'ent(ə)l] [læm] Stew27
Oriental **Lamb** **Stew27**
东方 羊肉 Stew27

东方羊肉炖菜27

['sɔːsɪdʒɪz] , [kænd] [miːts] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
Sausages **,** **Canned** **Meats** **,** **Etc** **.**
香肠 , 罐装 肉类 , ETC .

香肠、罐头肉等。

[tʃɪpt] [biːf] - [pə'teɪtəʊ] Dumplings30
Chipped **Beef** **-** **Potato** **Dumplings30**
缺口 牛肉 - 土豆 Dumplings30

牛肉土豆饺子30

['tʃeri] [miːt] Muffins32
Cherry **Meat** **Muffins32**
樱桃 肉 Muffins32

樱桃肉松饼32

['fræŋkfɜːtə(r)] [ænd; ənd] ['saʊəkraʊt] Pie29
Frankfurter **and** **Sauerkraut** **Pie29**
法兰克福 和 酸菜 Pie29

法兰克福香肠酸菜派29

['fruːtɪd] [hæm] Rolls31
Fruited **Ham** **Rolls31**
果实 火腿 Rolls31

水果火腿卷31

['sɒsɪdʒ] [lɪŋks] [ɪn]['bætə(r)] Pudding29
Sausage **Links** **in** **Batter** **Pudding29**
香肠 链接 在 连击 Pudding29

面糊布丁香肠29

['sməʊki] ['sɒsɪdʒ] - [spə'geti] Sauce32
Smoky **Sausage** **-** **Spaghetti** **Sauce32**
烟 香肠 - 意大利细面条 Sauce32

烟熏香肠意大利面酱32

['sʌðən]	['sɒsɪdʒ]	Breakfast30
Southern	**Sausage**	**Breakfast30**
南方	香肠	Breakfast30

南方香肠早餐30

['sʌmə(r)]	['sæləd]	Bowl31
Summer	**Salad**	**Bowl31**
夏天	沙拉	Bowl31

夏日沙拉碗31

[və'raɪəti]	[miːts]	['resəpɪz]	[ænd; ənd]	[m'ɛnjuːz]
Variety	**Meats**	**Recipes**	**and**	**Menus**
种类	肉类	食谱	和	菜单

什锦肉食谱和菜单

[hɑːt]	Andalouse33
Heart	**Andalouse33**
心	Andalouse33

安达卢斯之心33

['lɪvə(r)]	Rolls33
Liver	**Rolls33**
肝	Rolls33

肝卷33

[sməʊkt]	[tʌŋ]	Rarebit34
Smoked	**Tongue**	**Rarebit34**
熏制	舌头	Rarebit34

烟熏牛舌 Rarebit34

['swiːtbredz]	-	[kə'neɪdiən]	-	[staɪl]	['beɪkən]	-	['paɪnæp(ə)l]	Grill34
Sweetbreads	**-**	**Canadian**	**-**	**Style**	**Bacon**	**-**	**Pineapple**	**Grill34**
甜面包	-	加拿大	-	风格	熏肉	-	菠萝	Grill34

加拿大风味培根菠萝烤甜面包34

[beɪkt]	[gʊdz]	['resəpɪz]
Baked	**Goods**	**Recipes**
烘焙	商品	食谱

烘焙食品食谱

Biscuits40
Biscuits40
Biscuits40

饼干40

[deɪt]	-	[nʌt]	Drops39
Date	**-**	**Nut**	**Drops39**
日期	-	坚果	Drops39

枣仁糖39

[ˌhəʊm'meɪd]	['peɪstri]	Mix40
Homemade	**Pastry**	**Mix40**
自制	糕点	Mix40

自制糕点粉40

['ɒrɪndʒ]	-	[nʌt]	Cake39
Orange	**-**	**Nut**	**Cake39**
橙子	-	坚果	Cake39

橙香坚果蛋糕39

['pʌmpkɪn]	['piːkən]	Pie38
Pumpkin	**Pecan**	**Pie38**
南瓜	胡桃	Pie38

南瓜山核桃派38

['sɪŋg(ə)l][paɪ] Crust38

Single	Pie	Crust38
单身的	馅饼	Crust38

单层派皮38

['sʌðən] ['mɑ:b(ə)l] Cake40

Southern	Marble	Cake40
南方	大理石	Cake40

南方大理石蛋糕40

[mi:t] ['baɪɪŋ] [ænd; ənd] ['kʊkɪŋ] [helps]

Meat	Buying	and	Cooking	Helps
肉	购买	和	烹饪	帮助

肉类购买和烹饪指南

[kʌts] , ['kʊkɪŋ] ['meθədz] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . [fɔ:r] , - , - , -

Cuts	,	Cooking	Methods	,	Etc	.	4	,	12	,	16	,	24
削减	,	烹饪	方法	,	ETC	.	4	,	-	,	-	,	-

切割方法、烹饪方法等4、12、16、24

[steps] [ɪn] [mi:t] Cookery2 - [θri:]

Steps	in	Meat	Cookery2	-	3
步骤	在	肉	Cookery2	-	3

肉类烹饪步骤2-3

[graʊnd] [mi:t] — [ɪts] ['meni] Possibilities20 - -

Ground	Meat	—	Its	Many	Possibilities20	-	21
地面	肉	—	它是	许多	Possibilities20	-	-

碎肉——它的多种可能性20-21

[taɪm] - ['teɪblz] — [mi:t] Cookery35 - -

Time	-	tables	—	Meat	Cookery35	-	37
时间	-	表格	—	肉	Cookery35	-	-

时间表——肉类烹饪35-37

['pʌblɪʃt] [baɪ]

Published	by
已发布	经过

出版商

['næʃ(ə)nəl][lɪv; laɪv] [stɒk] [ænd; ənd] [mi:t] [bɔ:d]

National	Live	Stock	and	Meat	Board
国家的	居住	库存	和	肉	木板

国家牲畜和肉类委员会

[həʊm] [ˌi:kə'nɒmɪks] [dɪ'pɑ:tmənt]

Home	Economics	Department
家	经济学	部门

家政系

- [es] . ['dɪəbɔ:n] [ˌes 'ti:] . , [ʃɪ'kɑ:gəʊ][faɪv] , [ɪl] .

407	S	.	Dearborn	St	.	,	Chicago	5	,	Ill	.
-	S	.	迪尔伯恩	英石	.	,	芝加哥	5	,	患病的	.

伊利诺伊州芝加哥市迪尔伯恩街南 407 号，邮编 5。

- - - ['prɪntɪd] [ɪn][ju:] . [es] . [ə; eɪ] . [ˌtu:'tu:]

1953	-	54	Printed	In	U	.	S	.	A	.	2
-	-	-	打印	在	U	.	S	.	一个	.	2

1953-54年美国印刷2

[mi:t] ['kʊkəri] ['pɔɪntəz]

Meat	Cookery	Pointers
肉	烹饪	指针

肉类烹饪技巧

[rəʊsts] [meɪ] [biː; bi] ['siːz(ə)nd] [bɪ'fɔː(r)] , ['djʊərɪŋ][ɔː(r)]['ɑːftə(r)] ['kʊkɪŋ] , [sɪns] [sɔːlt] ['penətreɪts] ['əʊnli]
Roasts may be seasoned before , during or after cooking , since salt penetrates only
烤肉 可能 是 经验丰富的 前 , 期间 或者 后 烹饪 , 自从 盐 渗透 仅有的
[tuː; tə] [ə'baʊt] ½ [ɪntʃ] .
to about ½ inch .
到 关于 ½ 英寸 .

烤肉可以在烹饪前、烹饪过程中或烹饪后调味，因为盐只能渗透到大约 ½ 英寸的深度。

[bəʊnd] [ænd; ənd] [rəʊld] [rəʊsts] [rɪ'kwaɪə(r)] [ə'prɒksɪmətli] - ['mɪnɪts] [pə(r)] [paʊnd] [mɔː(r)] ['kʊkɪŋ]
Boned and rolled roasts require approximately 10 minutes per pound more cooking
骨 和 滚动 烤肉 要求 大约 - 分钟 每 磅 更多的 烹饪
[taɪm] [ðæn; ðən] [rəʊsts] [wɪð] [ðə; ði] [bəʊn] [left] [ɪn] .
time than roasts with the bone left in .
时间 比 烤肉 和 这 骨 左边 在 .

去骨卷烤肉比带骨烤肉每磅需要多烹饪约 10 分钟。

[pɒt] - [rəʊsts] , [swɪs] [steɪks] , “ [bɜ˞dz] ,
Pot - roasts , Swiss steaks , “ birds ,
锅 - 烤肉 , 瑞士 牛排 , “ 鸟类 ,

炖牛肉、瑞士牛排、“鸟类，

” [tʃɒps] [ænd; ənd] ['ʌðə(r)] [kʌts] [kʊkt] [baɪ] ['breɪzɪŋ] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [braʊn] ['sləʊli] [ɪn]['ɔːdə(r)][tuː; tə]
” chops and other cuts cooked by braising should be browned slowly in order to
” 排骨 和 其他 削减 煮熟 经过 炖 应该 是 棕色 缓慢地 在 命令 到
[rɪ'teɪn] [ðə; ði] [ə'træktɪv] [braʊn] ['kʌlə(r)]['djʊərɪŋ] ['kʊkɪŋ] .
retain the attractive brown color during cooking .
保持 这 吸引人的 棕色的 颜色 期间 烹饪 .

“用炖煮方式烹制的肉排和其他肉块应该慢慢煎至焦黄，以便在烹饪过程中保持诱人的棕色。”

[steɪks] , [tʃɒps] [ænd; ənd] ['pætiz] [brɔɪld] [æt; ət] ['mɒdərət] ['temprətʃər] [rɪ'kwaɪə(r)]['əʊnli][wʌn]
Steaks , chops and patties broiled at moderate temperatures require only one
牛排 , 排骨 和 肉饼 烤制 在 缓和 温度 要求 仅有的 一
['tɜːnɪŋ] ['djʊərɪŋ] ['kʊkɪŋ] .
turning during cooking .
转弯 期间 烹饪 .

用中等温度烤制的牛排、肉排和肉饼，烹饪过程中只需要翻面一次。

[miːt] [kʌts] [kʊkt] [ɪn]['lɪkwɪd] [ɪn'kriːs] [ɪn] [weɪt] [ænd; ənd][ɑː(r); ə(r)]['dʒuːsiːə] [ɪf] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)]
Meat cuts cooked in liquid increase in weight and are juicier if they are
肉 削减 煮熟 在 液体 增加 在 重量 和 是 多汁 如果 他们 是
[ə'laʊd] [tuː; tə] [kuːl] [ɪn][ðə; ði] ['kʊkɪŋ] ['lɪkwɪd][ænd; ənd]['ʌndə(r)] [rɪˌfrɪdʒə'reɪʃn] .
allowed to cool in the cooking liquid and under refrigeration .
允许 到 凉爽的 在 这 烹饪 液体 和 在下面 冷藏 .

用液体烹制的肉块，如果在烹制过程中于冷藏条件下冷却，重量会增加，口感也会更加鲜嫩多汁。

[ləʊ] ['temprətʃə(r)] ['kʊkəri] [jiːldz] - [tuː; tə] - [pə(r)][sent][mɔː(r)] [miːt] [tuː; tə] [sɜːv] .
Low temperature cookery yields 10 to 30 per cent more meat to serve .
低的 温度 烹饪 产量 - 到 - 每 中心 更多的 肉 到 服务 .

低温烹饪可使可供食用的肉量增加 10% 至 30%。

[miːt] [ðæt] [ɪz] [ˌəʊvə'kʊkt] [ʃriŋk] [mɔː(r)] , [ɪz] [les] ['pælətəb(ə)l] , [les] [ə'træktɪv] [ænd; ənd][mɔː(r)]
Meat that is overcooked shrinks more , is less palatable , less attractive and more
肉 那 是 煮过头了 收缩 更多的 , 是 较少的 可口的 , 较少的 吸引人的 和 更多的
['dɪfɪkəlt] [tuː; tə] [kɑːv] .
difficult to carve .
难的 到 雕刻 .

煮过头的肉会缩水更多，口感更差，外观更差，而且更难切开。

['sɪərɪŋ] [dʌz] [nɒt] [siːl] [ɪn] [miːt] [dʒuːs][bʌt; bət] ['æktʃuəli] [ɪn'kriːsɪz; 'ɪŋkriːsɪz] ['kʊkɪŋ] ['lɒsɪz] .
Searing does not seal in meat juices but actually increases cooking losses .
炙烤 做 不是 海豹 在 肉 果汁 但 实际上 增加 烹饪 损失 .

煎烤并不能锁住肉汁，反而会增加烹饪过程中的水分流失。

['tɜːnɪŋ] [miːt] [ə'keɪʒnəli] ['djʊərɪŋ] [ɪn'ʃuə] ['iːv(ə)n] ['kʊkɪŋ] [θruː'aʊt] [ðə; ði] [kʌt] .

Turning	**meat**	**occasionally**	**during**	**panbroiling**	**insures**	**even**	**cooking**	**throughout**	**the**	**cut**	**.**
转弯	肉	偶尔	期间	煎烤	保险	甚至	烹饪	自始至终	这	切	.

在煎烤过程中偶尔翻动肉块，可以确保整块肉均匀受热。

[tuː; tə] ROAST1 .

TO	**ROAST1**	**.**
到	ROAST1	.

烤制1.

['siːz(ə)n] [wɪð] [sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)] . [ˌtuː'tuː] .

Season	**with**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**	**2**	**.**
季节	和	盐	和	胡椒	.	2	.

1. 用盐和胡椒粉调味。2.

[pleɪs] [miːt] [fæt][saɪd][ʌp][ɒn] [ræk] [ɪn]['əʊpən] ['rəʊstɪŋ] [pæn] . [θriː] .

Place	**meat**	**fat**	**side**	**up**	**on**	**rack**	**in**	**open**	**roasting**	**pan**	**.**	**3**	**.**
地方	肉	胖的	边	向上	在	架子	在	打开	烘焙	平底锅	.	3	.

将肉的肥肉面朝上放在敞开的烤盘中的烤架上。3.

[ɪn'sɜːt] [miːt] [θə'mɒmɪtə(r)] . [fɔːr] .

Insert	**meat**	**thermometer**	**.**	**4**	**.**
插入	肉	温度计	.	4	.

插入肉类温度计。4.

[duː; də][nɒt][ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtə(r)] .

Do	**not**	**add**	**water**	**.**
做	不是	添加	水	.

不要加水。

[duː; də][nɒt]['kʌvə(r)] .

Do	**not**	**cover**	**.**
做	不是	覆盖	.

不要遮盖。

[duː; də][nɒt] [beɪst] . [faɪv] .

Do	**not**	**baste**	**.**	**5**	**.**
做	不是	绷	.	5	.

不要涂抹酱汁。5.

[rəʊst] [ɪn][ə; eɪ] [sləʊ] ['ʌv(ə)n] (300° [ef] . [fɔː(r); fə(r)] [biːf] , [viːl] , [læm] , [ænd; ənd] [smәʊkt] [pɔːk] ;

Roast	**in**	**a**	**slow**	**oven**	**(**	**300°**	**F**	**.**	**for**	**beef**	**,**	**veal**	**,**	**lamb**	**,**	**and**	**smoked**	**pork**	**;**
烤	在	一个	慢的	烤箱	(	300°	F	.	为了	牛肉	,	小牛肉	,	羊肉	,	和	熏制	猪肉	;

用慢烤箱烘烤（牛肉、小牛肉、羊肉和熏猪肉用 300°F 烘烤；

350° [ef] . [fɔː(r); fə(r)] [freʃ] [pɔːk]) . [sɪks] .

350°	**F**	**.**	**for**	**fresh**	**pork**	**)**	**.**	**6**	**.**
350°	F	.	为了	新鲜的	猪肉	)	.	6	.

350°F（适用于新鲜猪肉）。6.

[rəʊst] [tuː; tə] [dɪ'zaɪəd] [dɪ'griː] [ɒv; əv] ['dʌnnəs] .

Roast	**to**	**desired**	**degree**	**of**	**doneness**	**.**
烤	到	想要的	程度	的	完成	.

烤至所需熟度。

[tuː; tə] BROIL1 .

TO	**BROIL1**	**.**
到	BROIL1	.

烤制1.

[set]['ʌv(ə)n]['regjuleɪtə(r)][fɔː(r); fə(r)] ['brɔɪlɪŋ] . [ˌtuː'tuː] .

Set	**oven**	**regulator**	**for**	**broiling**	**.**	**2**	**.**
放	烤箱	监管机构	为了	烤制	.	2	.

1. 将烤箱温度调节器设置为烧烤模式。

[pleɪs] [miːt] [ˌtuːˈtuː][tuː; tə][θriː] [ˈɪntʃɪz] [frɒm; frəm] [hiːt] . [θriː] .

Place	meat	2	to	3	inches	from	heat	.	3	.
地方	肉	2	到	3	英寸	从	热	.	3	.

3. 将肉放在距离热源 2 至 3 英寸的地方。

[brɔɪl] [ʌnˈtɪl] [tɒp][ɒv; əv] [miːt] [ɪz] [braʊn] . [fɔːr] .

Broil	until	top	of	meat	is	brown	.	4	.
烤	直到	顶部	的	肉	是	棕色的	.	4	.

烤至肉的表面呈棕色。4.

[ˈsiːz(ə)n] [wɪð] [sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)] .

Season	with	salt	and	pepper	.
季节	和	盐	和	胡椒	.

用盐和胡椒调味。

[faɪv] . [tɜːn] [miːt] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌnˈtɪl] [dʌn] . [sɪks] .

5	.	Turn	meat	and	cook	until	done	.	6	.
5	.	转动	肉	和	厨师	直到	完毕	.	6	.

5. 将肉翻面，煮至熟透。6.

[ˈsiːz(ə)n][ænd; ənd] [sɜːv] [æt; ət][wʌns] .

Season	and	serve	at	once	.
季节	和	服务	在	一次	.

调味后立即食用。

[tuː; tə] PANBROIL1 .

TO	PANBROIL1	.
到	PANBROIL1	.

至 Panbroil1。

[pleɪs] [miːt] [ɪn] ['hevi] ['fraɪɪŋ] - [pæn] .

Place	meat	in	heavy	frying	-	pan	.
地方	肉	在	重的	煎炸	-	平底锅	.

将肉放入厚底煎锅中。

[ˌtuːˈtuː] . [duː; də][nɒt][ˌeɪ diː 'diː][fæt] .

2	.	Do	not	add	fat	.
2	.	做	不是	添加	胖的	.

2. 不要添加脂肪。

[duː; də][nɒt][ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtə(r)] .

Do	not	add	water	.
做	不是	添加	水	.

不要加水。

[duː; də][nɒt]['kʌvə(r)] . [θriː] .

Do	not	cover	.	3	.
做	不是	覆盖	.	3	.

不要遮盖。3.

[kʊk] ['sləʊli] , ['tɜːnɪŋ] [əˈkeɪʒnəli] . [fɔːr] .

Cook	slowly	,	turning	occasionally	.	4	.
厨师	缓慢地	,	转弯	偶尔	.	4	.

小火慢煮，偶尔翻动。4.

[pɔː(r)][fæt][frɒm; frəm][pæn][æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [əˈkjuːmjuleit] . [faɪv] .

Pour	fat	from	pan	as	it	accumulates	.	5	.
倒	胖的	从	平底锅	作为	它	积累	.	5	.

5. 将锅中积聚的油脂倒掉。

[braʊn] [miːt] [ɒn][bəuθ][saɪdz] . [sɪks] .

Brown	meat	on	both	sides	.	6	.
棕色的	肉	在	两个都	侧面	.	6	.

6. 将肉两面都煎至棕色。

['siːz(ə)n] .
Season .
季节 .

季节。

[sɜːv] [æt; ət][wʌns] . [θriː]
Serve **at** **once** . **3**
服务 在 一次 . 3

立即食用。3

[tuː; tə] BRAISE1 .
TO **BRAISE1** .
到 BRAISE1 .

炖煮1.

[braʊn] [miːt] [ɒn][ɔːl][saɪdz][ɪn][fæt][ɪn] ['hevi] [juː'tens(ə)l] . [ˌtuː'tuː] .
Brown **meat** **on** **all** **sides** **in** **fat** **in** **heavy** **utensil** . **2** .
棕色的 肉 在 全部 侧面 在 胖的 在 重的 用具 . 2 .

1. 用厚重的器具将肉的各个面都煎至棕色，并裹上油脂。

['siːz(ə)n] [wɪð] [sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)] . [θriː] .
Season **with** **salt** **and** **pepper** . **3** .
季节 和 盐 和 胡椒 . 3 .

用盐和胡椒粉调味。3.

[ˌeɪ diː 'diː][smɔːl] [ə'maʊnt] [ɒv; əv]['lɪkwɪd] , [ɪf] ['nesəsəri] . [fɔːr] .
Add **small** **amount** **of** **liquid** , **if** **necessary** . **4** .
添加 小的 数量 的 液体 , 如果 必要的 . 4 .

必要时可加入少量液体。4.

['kʌvə(r)] ['taɪtli] . [faɪv] .
Cover **tightly** . **5** .
覆盖 紧紧 . 5 .

盖紧。5.

[kʊk] [æt; ət] [ləʊ] ['temprətʃə(r)] [ʌn'tɪl]['tendə(r)] .
Cook **at** **low** **temperature** **until** **tender** .
厨师 在 低的 温度 直到 投标 .

小火慢煮至软烂。

[tuː; tə] [kʊk] [ɪn] ['lɪkwɪd]
TO **COOK** **IN** **LIQUID**
到 厨师 在 液体

在液体中烹煮

[stjuːz] — [lɑːdʒ] Cuts1 .
Stews **—** **Large** **Cuts1** .
炖菜 — 大的 Cuts1 .

炖菜——大块肉1.

[braʊn] [miːt] [ɒn][ɔːl][saɪdz][ɪn] [əʊn] [fæt][ɔː(r)][lɑːd] , [wen] [dɪ'zaɪərəb(ə)l] . [ˌtuː'tuː] .
Brown **meat** **on** **all** **sides** **in** **own** **fat** **or** **lard** , **when** **desirable** . **2** .
棕色的 肉 在 全部 侧面 在 自己的 胖的 或者 猪油 , 什么时候 理想 . 2 .

1. 将肉用自身的脂肪或猪油煎至四面金黄。2.

['siːz(ə)n] [wɪð] [sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)] . [θriː] .
Season **with** **salt** **and** **pepper** . **3** .
季节 和 盐 和 胡椒 . 3 .

用盐和胡椒粉调味。3.

['kʌvə(r)] [wɪð] ['lɪkwɪd] , ['kʌvə(r)]['ket(ə)l] , [kʊk] [bɪ'ləʊ] ['bɔɪlɪŋ] [pɔɪnt] [ʌn'tɪl]['tendə(r)] . [fɔːr] .
Cover **with** **liquid** , **cover** **kettle** , **cook** **below** **boiling** **point** **until** **tender** . **4** .
覆盖 和 液体 , 覆盖 壶 , 厨师 以下 沸腾 观点 直到 投标 . 4 .

加水没过食材，盖上锅盖，用低于沸点的水煮至软烂。4.

[ˌeɪ diː ˈdiː][ˈvedʒtəb(ə)lz][dʒʌst] [lɒŋ] [ɪˈnʌf] [bɪˈfɔː(r)] [ˈsɜːvɪŋ] [tuː; tə][biː; bi] [kʊkt] .

Add	**vegetables**	**just**	**long**	**enough**	**before**	**serving**	**to**	**be**	**cooked**	**.**
添加	蔬菜	只是	长的	足够的	前	服务	到	是	煮熟	.

蔬菜只需在出锅前放入，煮熟即可。

[tuː; tə] PANFRY1 .

TO	**PANFRY1**	**.**
到	PANFRY1	.

煎炸

[braʊn] [miːt] [ɒn][bəuθ][saɪdz][ɪn][smɔːl] [əˈmaʊnt] [ɒv; əv][fæt] . [ˌtuːˈtuː] .

Brown	**meat**	**on**	**both**	**sides**	**in**	**small**	**amount**	**of**	**fat**	**.**	**2**	**.**
棕色的	肉	在	两个都	侧面	在	小的	数量	的	胖的	.	2	.

1. 将肉两面煎至棕色，并保留少量脂肪。

[ˈsiːz(ə)n] [wɪð] [sɔːlt][ænd; ənd][ˈpepə(r)] .

Season	**with**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
季节	和	盐	和	胡椒	.

用盐和胡椒调味。

[θriː] . [duː; də][nɒt][ˈkʌvə(r)] . [fɔːr] .

3	**.**	**Do**	**not**	**cover**	**.**	**4**	**.**
3	.	做	不是	覆盖	.	4	.

3. 不要遮盖。4.

[kʊk] [æt; ət] [ˈmɒdərət] [ˈtemprətʃə(r)] [ʌnˈtɪl] [dʌn] , [ˈtɜːnɪŋ] [əˈkeɪʒnəli] . [faɪv] .

Cook	**at**	**moderate**	**temperature**	**until**	**done**	**,**	**turning**	**occasionally**	**.**	**5**	**.**
厨师	在	缓和	温度	直到	完毕	,	转弯	偶尔	.	5	.

用中火煮至熟透，期间不时翻面。5.

[rɪˈmuːv] [frɒm; frəm][pæn][ænd; ənd] [sɜːv] [æt; ət][wʌns] .

Remove	**from**	**pan**	**and**	**serve**	**at**	**once**	**.**
消除	从	平底锅	和	服务	在	一次	.

从锅中取出，立即食用。

[miːt] [ˈkʊkəri] [ˈpɔɪntəz]

Meat	**Cookery**	**Pointers**
肉	烹饪	指针

肉类烹饪技巧

[pɒt] - [rəʊsts] ,

Pot	**-**	**roasts**	**,**
锅	-	烤肉	,

炖牛肉，

[ˈʌðə(r)] [breɪzd] [ˈdɪʃɪz] [ænd; ənd] [stjuːz] [meɪ] [biː; bi] [kənˈviːniəntli] [kʊkt] [ɪn][ə; eɪ] [ˈmɒdərət] [ˈʌv(ə)n] (
300° [ef] . [tuː; tə] 350° [ef] .)

other	**braised**	**dishes**	**and**	**stews**	**may**	**be**	**conveniently**	**cooked**	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**(**	**300°**	**F**	**.**	**to**	**350°**	**F**	**.**	**)**
其他	炖	菜肴	和	炖菜	可能	是	方便	煮熟	在	一个	缓和	烤箱	(	300°	F	.	到	350°	F	.	)

其他炖菜和焖菜也可以在中等温度的烤箱（300°F 至 350°F）中方便地烹制。

[miːt] [kjuːbz][ɑː(r); ə(r)] [braʊn] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [braʊn] [stjuː] ; [ˈbraʊnɪŋ] [ɪz][əʊˈmɪtɪd] [ɪf] [ə; eɪ] [laɪt]
[stjuː] [ɪz] [prɪˈfɜːd] .

Meat	**cubes**	**are**	**browned**	**for**	**a**	**brown**	**stew**	**;**	**browning**	**is**	**omitted**	**if**	**a**	**light**	**stew**	**is**	**preferred**	**.**
肉	立方体	是	棕色	为了	一个	棕色的	炖	;	褐变	是	省略	如果	一个	光	炖	是	首选	.

如果想要炖出棕色的肉块，需要先将肉块煎至棕色；如果想要炖出清淡的肉块，则可以省略煎制步骤。

[ə; eɪ] [rəʊst] [miːt] [θə'mɒmɪtə(r)] [ɪz] [ɪn'sɜːtɪd] [səʊ] [ðə; ðɪ] [bʌlb] ['riːtʃɪz] [ðə; ðɪ] ['sentə(r)] [ɒv; əv] [ðə; ðɪ]

A	roast	meat	thermometer	is	inserted	so	the	bulb	reaches	the	center	of	the
一个	烤	肉	温度计	是	插入	所以	这	电灯泡	到达	这	中心	的	这

['lɑːdʒɪst] ['mʌs(ə)l] [bʌt; bət] [dʌz] [nɒt] [rest] [ɪn] [fæt] [ɔː(r)] [ɒn] [bəʊn] .

largest	muscle	but	does	not	rest	in	fat	or	on	bone	.
最大	肌肉	但	做	不是	休息	在	胖的	或者	在	骨	.

将烤肉温度计插入肉块，使温度计的球部到达最大肌肉的中心，但不要接触到脂肪或骨头。

[kʊkt] [miːt] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [stɔː(r)d] ['kləʊsli] ['kʌvəd] [ɪn] [ðə; ðɪ] [k'əʊldəst] [pɑːt] [ɒv; əv] [ðə; ðɪ]

Cooked	meat	should	be	stored	closely	covered	in	the	coldest	part	of	the
煮熟	肉	应该	是	存储	密切	涵盖	在	这	最冷	部分	的	这

[rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] .

refrigerator	.
冰箱	.

熟肉应该用保鲜膜或锡纸严密包裹，放在冰箱最冷的地方保存。

[ɔːl] [miːt] [ɪz] ['tendə(r)] [ɪf] [kʊkt] [baɪ] [ðə; ðɪ] [kə'rekt] ['kʊkəri] ['meθəd] .

All	meat	is	tender	if	cooked	by	the	correct	cookery	method	.
全部	肉	是	投标	如果	煮熟	经过	这	正确的	烹饪	方法	.

只要烹饪方法正确，所有肉类都会很嫩。

[steɪks] [ænd; ənd] [tʃɒps] [fɔː(r); fə(r)] ['brɔɪlɪŋ] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [kʌt] [æt; ət] [liːst] [æn; ən] [ɪntʃ] [θɪk] .

Steaks	and	chops	for	broiling	should	be	cut	at	least	an	inch	thick	.
牛排	和	排骨	为了	烤制	应该	是	切	在	至少	一个	英寸	厚的	.

用于烤制的牛排和肉排至少要切成一英寸厚。

[ɪz] [ə; eɪ] [kən'viːniənt] ['meθəd] [fɔː(r); fə(r)] ['kʊkɪŋ] [θɪn] [biːf] [ɔː(r)] [læm] [steɪks] ,

Panbroiling	is	a	convenient	method	for	cooking	thin	beef	or	lamb	steaks	,
煎烤	是	一个	方便的	方法	为了	烹饪	薄的	牛肉	或者	羊肉	牛排	,

煎烤是一种烹饪薄牛肉或羊排的便捷方法。

[tʃɒps] [ɔː(r)] ['pætiz] [ænd; ənd] [sməʊkt] [hæm] ['slaɪsɪz] , ['beɪkən] [ænd; ənd] [kə'neɪdiən] - [staɪl] ['beɪkən] .

chops	or	patties	and	smoked	ham	slices	,	bacon	and	Canadian	-	style	bacon	.
排骨	或者	肉饼	和	熏制	火腿	切片	,	熏肉	和	加拿大	-	风格	熏肉	.

肉排或肉饼、烟熏火腿片、培根和加拿大式培根。

[rəʊsts] [ɑː(r); ə(r)] [mɔː(r)] ['iːzəli] [kɑːrvd] [ɪf] [ðə; ðɪ] [miːt] [ɪz] [ə'laʊd] [tuː; tə] “ [set] ” - [tuː; tə] -

Roasts	are	more	easily	carved	if	the	meat	is	allowed	to	“	set	”	20	to	30
烤肉	是	更多的	容易地	雕刻	如果	这	肉	是	允许	到	“	放	”	-	到	-

['mɪnɪts] [bɪ'fɔː(r)] ['kɑːvɪŋ] .

minutes	before	carving	.
分钟	前	雕刻	.

烤肉如果先“定型”20到30分钟再切，会更容易切开。

[fɔː(r); fə(r)] [iːz] [ɪn] ['kɑːvɪŋ] ,

For	ease	in	carving	,
为了	舒适	在	雕刻	,

为了便于雕刻，

[hæv; həv] [ðə; ðɪ] [bæk] [bəʊn] ['luːs(ə)nd] [ɒn] [biːf] [rɪb] [ænd; ənd] [pɔːk] [lɔɪn] [rəʊsts] [bɪ'fɔː(r)] ['kʊkɪŋ] .

have	the	back	bone	loosened	on	beef	rib	and	pork	loin	roasts	before	cooking	.
有	这	后退	骨	松动	在	牛肉	肋骨	和	猪肉	腰部	烤肉	前	烹饪	.

烹饪前，先将牛肋排和猪里脊肉的脊骨松开。

[ə; eɪ] [rəʊst] [miːt] [θə'mɒmɪtə(r)] ['redʒɪstər] [ðə; ðɪ] [ɪn'tɜːn(ə)l] ['temprətʃə(r)] [ɔː(r)] [dɪ'griː] [ɒv; əv] ['dʌnnəs]

A	roast	meat	thermometer	registers	the	internal	temperature	or	degree	of	doneness
一个	烤	肉	温度计	登记簿	这	内部的	温度	或者	程度	的	完成

[ɒv; əv] [ə; eɪ] [rəʊst] . [fɔːr]

of	a	roast	.	4
的	一个	烤	.	4

烤肉温度计用于测量烤肉的内部温度或熟度。4

[biːf] [kʌts] [ænd; ənd] ['kʊkɪŋ] ['meθədz]
Beef Cuts and Cooking Methods
牛肉 削减 和 烹饪 方法

牛肉切割方式及烹饪方法

[biːf] [bleɪd] [pɒt] - [rəʊst]
Beef Blade Pot - Roast
牛肉 刀刃 锅 - 烤

牛肩胛肉炖菜

[rəʊst] : ['stændɪŋ] [rɪbz] ; [rəʊld] [rɪbz] ; [rʌmp] ([haɪ] ['kwɒləti]) [ænd; ənd] [ləʊf] .
ROAST : Standing ribs ; rolled ribs ; rump (high quality) and loaf .
烤 : 常设 肋骨 ; 滚动 肋骨 ; 臀部 (高的 质量) 和 面包 .

烤肉：带骨肋排；卷肋排；牛臀肉（优质）和肉饼。

[brɔɪl] : [rɪb] , [klʌb] , ['tendəlɔɪn] (['fɪlɪt] ['mɪnjɒn]) , [tiː] - [bəʊn] , ['pɔːtəˌhaʊs] , ['sɜːlɔɪn] [ænd; ənd]
BROIL : Rib , club , tenderloin (filet mignon) , T - bone , porterhouse , sirloin and
烤 : 肋骨 , 俱乐部 , 里脊肉 (菲力牛排 小牛排) , T - 骨 , 波特豪斯 , 西冷牛排 和
[tɒp] [raʊnd] [steɪks] [ænd; ənd] ['pætiz] .
top round steaks and patties .
顶部 圆形的 牛排 和 肉饼 .

烤肉：肋排、俱乐部牛排、里脊肉（菲力牛排）、T骨牛排、波特豪斯牛排、西冷牛排和上脑牛排及肉饼。

['pænbrɔɪl] : [ðə; ðiː] [seɪm] [kʌts] [æz; əz] [prɪ'peəd] [baɪ] ['brɔɪlɪŋ] .
PANBROIL : The same cuts as prepared by broiling .
油煎 : 这 相同的 削减 作为 准备 经过 烤制 .

煎烤：与烤制方法相同的切块。

[kʌts] [kʊkt] [baɪ] [ðɪs] ['meθəd] [ɑː(r); ə(r)] [kʌt] ['θɪnə(r)] [ðæn; ðən] [ðəʊz] [kʊkt] [baɪ] ['brɔɪlɪŋ] .
Cuts cooked by this method are cut thinner than those cooked by broiling .
削减 煮熟 经过 这 方法 是 切 更薄 比 那些 煮熟 经过 烤制 .

用这种方法烹饪的肉块比用烤的方法烹饪的肉块切得更薄。

[ˌpæn'fraɪ] :
PANFRY :
煎 :

煎炸：

[θɪn] [rɪb] , [klʌb] , ['tendəlɔɪn] (['fɪlɪt] ['mɪnjɒn]) , [tiː] - [bəʊn] , ['pɔːtəˌhaʊs] [ænd; ənd] ['sɜːlɔɪn] [steɪks]
Thin rib , club , tenderloin (filet mignon) , T - bone , porterhouse and sirloin steaks
薄的 肋骨 , 俱乐部 , 里脊肉 (菲力牛排 小牛排) , T - 骨 , 波特豪斯 和 西冷牛排 牛排
; ['pætiz] [ænd; ənd] [breɪnz] .
; patties and brains .
; 肉饼 和 大脑 .

薄肋排、俱乐部牛排、里脊肉（菲力牛排）、T骨牛排、波特豪斯牛排和西冷牛排；肉饼和脑花。

[breɪz] :
BRAISE :
烩 :

烩：

[pɒt] - [rəʊsts] — [ɑːm] , [bleɪd] , [rʌmp] ([bəʊn] [ɪn] [ænd; ənd] ['bəʊnləs]) ; [ɑːm] , [bleɪd] , [raʊnd]
Pot - roasts — arm , blade , rump (bone in and boneless) ; arm , blade , round
锅 - 烤肉 — 手臂 , 刀刃 , 臀部 (骨 在 和 无骨) ; 手臂 , 刀刃 , 圆形的
[ænd; ənd] [flæŋk] [steɪks] ;
and flank steaks ;
和 侧翼 牛排 ;

炖肉——带骨和去骨的牛臂肉、肩胛肉、臀肉；牛臂肉、肩胛肉、圆肉和侧腹肉牛排；

[ʃɔːt] [rɪbz] ; [pleɪt] ; ['brɪskɪt] ; [krɒs] [kʌt] ['ʃæŋks] ; [hɑːt] ; ['kɪdni] ; [breɪnz] [ænd; ənd] ['lɪvə(r)] .
short ribs ; plate ; brisket ; cross cut shanks ; heart ; kidney ; brains and liver .
短的 肋骨 ; 盘子 ; 胸部 ; 叉 切 小腿 ; 心 ; 肾 ; 大脑 和 肝 .

牛小排；牛腩；牛胸肉；横切牛腱；牛心；牛肾；牛脑和牛肝。

[kʊk] [ɪn] ['lɪkwɪd] ([lɑːdʒ] [kʌts] [ænd; ənd] [stjuːz]) : [nek] ; [ʃæŋk] ; [hiːl] [ɒv; əv] [raʊnd] ; [pleɪt] ;

COOK	IN	LIQUID	(	Large	cuts	and	stews	)	:	neck	;	shank	;	heel	of	round	;	plate	;
厨师	在	液体	(	大的	削减	和	炖菜	)	:	脖子	;	小腿	;	脚跟	的	圆形的	;	盘子	;

用液体烹煮（大块肉和炖菜）：颈肉；腱肉；臀肉；盘肉；

['brɪskɪt] ; [ʃɔːt] [rɪbz] ; [kɔːnd] [biːf] ; [stjuː] [miːt] ; [hɑːt] ; ['kɪdni] ; [tʌŋ] ; [breɪnz] [ænd; ənd]

brisket	;	short	ribs	;	corned	beef	;	stew	meat	;	heart	;	kidney	;	tongue	;	brains	and
胸部	;	短的	肋骨	;	咸	牛肉	;	炖	肉	;	心	;	肾	;	舌头	;	大脑	和

['swiːtbredz] .

sweetbreads	.
甜面包	.

牛腩；牛小排；咸牛肉；炖肉；牛心；牛肾；牛舌；牛脑和牛胸腺。

['ʌðə(r)] [fækts] [ə'baʊt] [biːf]

Other	Facts	About	Beef
其他	事实	关于	牛肉

关于牛肉的其他事实

[ðə; ði] ['kwɒləti] [ænd; ənd] ['tendənəs] [ɒv; əv] [biːf] [kʌts] [ɑː(r); ə(r)] [ðə; ði] [tuː] ['fæktəz] [wɪtʃ] [dɪ'tɜːmɪn]

The	quality	and	tenderness	of	beef	cuts	are	the	two	factors	which	determine
这	质量	和	压痛	的	牛肉	削减	是	这	二	因素	哪个	决定

[ðə; ði] ['kʊkɪŋ] ['meθəd] [juːst] [ɪn] [ðeə(r)] [ˌprepə'reɪʃ(ə)n] .

the	cooking	method	used	in	their	preparation	.
这	烹饪	方法	用过的	在	他们的	准备	.

牛肉的品质和嫩度是决定其烹饪方法的两个因素。

['tendə(r)] [kʌts] [kʊkt] [baɪ] ['rəʊstɪŋ] , ['brɔɪlɪŋ] [ænd; ənd] [meɪ] [biː; bi] [sɜːvd] [reə(r)] ,

Tender	cuts	cooked	by	roasting	,	broiling	and	panbroiling	may	be	served	rare	,
投标	削减	煮熟	经过	烘焙	,	烤制	和	煎烤	可能	是	服务	稀有的	,

['miːdiəm] [ɔː(r)] [wel] [dʌn] .

medium	or	well	done	.
中等的	或者	出色地	完毕	.

用烤、煎、炙烤等方式烹制的嫩肉可以做成三分熟、五分熟或全熟。

[les] ['tendə(r)] [kʌts] [kʊkt] [baɪ] ['breɪzɪŋ] , ['pæn,frai] [ɔː(r)] [ɪn] ['lɪkwɪd] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [kʊkt] [wel] [dʌn]

Less	tender	cuts	cooked	by	braising	,	panfrying	or	in	liquid	should	be	cooked	well	done
较少的	投标	削减	煮熟	经过	炖	,	煎炸	或者	在	液体	应该	是	煮熟	出色地	完毕

.

:

.

用炖、煎或水煮的方式烹饪的肉块，如果肉质不够嫩，就应该煮熟。

[sʌm; səm] [biːf] [ɪz] ['maːkitid] [æz; əz] [kɔːnd] [biːf] [ænd; ənd] [sʌm; səm] [æz; əz] [draɪd] [biːf] [tuː; tə] [prə'vaɪd]

Some	beef	is	marketed	as	corned	beef	and	some	as	dried	beef	to	provide
一些	牛肉	是	已上市	作为	咸	牛肉	和	一些	作为	干燥	牛肉	到	提供

['fleɪvə(r)] [və'raɪəti] .

flavor	variety	.
味道	种类	.

为了提供不同的口味，一些牛肉以腌牛肉的名义销售，而另一些则以干牛肉的名义销售。

['frəʊz(ə)n] [biːf] [kʌts] [meɪ] [biː; bi] [stɔː(r)d] [æt; ət] 0° [ef] . [ɔː(r)] ['ləʊə(r)] , [sɪks] [tuː; tə] - [mʌnθs] . [faɪv]

Frozen	beef	cuts	may	be	stored	at	0°	F	.	or	lower	,	6	to	12	months	.	5
冷冻	牛肉	削减	可能	是	存储	在	0°	F	.	或者	降低	,	6	到	-	几个月	.	5

冷冻牛肉块可在 0°F 或更低温度下储存 6 至 12 个月。5

['resəpɪz] [fɔː(r); fə(r)] [biːf]

Recipes	for	BEEF
食谱	为了	牛肉

牛肉食谱

['stændɪŋ] [rɪbz] [ɒv; əv] [biːf]
Standing Ribs of Beef
常设 肋骨 的 牛肉

带骨牛肋排

['stændɪŋ] [rɪbz]
Standing ribs
常设 肋骨

立肋

['menjuː][aɪ'dɪə]
MENU IDEA
菜单 主意

菜单创意

[fruːt] [kʌp]
Fruit Cup
水果 杯子

水果杯

['stændɪŋ] [rɪbz] [ɒv; əv] [biːf]
Standing Ribs of Beef
常设 肋骨 的 牛肉

带骨牛肋排

[beɪkt] [pə'teɪtəʊz]
Baked Potatoes
烘焙 土豆

烤土豆

['spærəgəs]
Asparagus
芦笋

芦笋

[tɒst] [griːn] ['sæləd]
Tossed Green Salad
抛掷 绿色的 沙拉

拌蔬菜沙拉

[hɒt] [rəʊlz]
Hot Rolls
热的 卷

热卷

['bʌtə(r)] [ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]
Butter or Margarine
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['æp(ə)l][paɪ]
Apple Pie
苹果 馅饼

苹果派

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[ˌtuː'tuː][tuː; tə][θriː] - [rɪb] [biːf] ['stændɪŋ] [rɪb] [rəʊst]
2 to 3 - rib beef standing rib roast
2 到 3 - 肋骨 牛肉 常设 肋骨 烤

2至3根肋骨的带骨牛肋排

[sɔːlt]
Salt
盐

盐

['pepə(r)]
Pepper
胡椒

胡椒

[hæv; həv][ðə; ði] ['mɑːkɪt] [mæn] [rɪ'muːv] [ðə; ði] [tʃaɪn] [bəʊn][tuː; tə] [meɪk] ['kɑːvɪŋ] ['iːzɪə] .
Have the market man remove the chine bone to make carving easier .
有 这 市场 男人 消除 这 中国 骨 到 制作 雕刻 更轻松 .

让市场商贩把脊骨剔除，以便更容易雕刻。

['siːz(ə)n] .
Season .
季节 .

季节。

[pleɪs] [fæt][saɪd][ʌp][ɒn] [ræk] [ɪn]['əʊpən] ['rəʊstɪŋ] [pæn] .
Place fat side up on rack in open roasting pan .
地方 胖的 边 向上 在 架子 在 打开 烘焙 平底锅 .

将脂肪面朝上放在敞开式烤盘的烤架上。

[ɪn'sɜːt] [miːt] [θə'mɒmɪtə(r)] [səʊ][ðə; ði][bʌlb] ['riːtʃɪz] [ðə; ði]['sentə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] ['θɪkɪst] [pɑːt] ,
Insert meat thermometer so the bulb reaches the center of the thickest part ,
插入 肉 温度计 所以 这 电灯泡 到达 这 中心 的 这 最厚 部分 ,

将肉类温度计插入肉块最厚部分的中心，使温度计的感温泡到达中心位置。

['biːɪŋ] [ʃʊə(r)] [ðæt] [ðə; ði] [bʌlb] [dʌz] [nɒt] [rest] [ɪn][fæt][ɔː(r)][ɒn] [bəʊn] .
being sure that the bulb does not rest in fat or on bone .
存在 当然 那 这 电灯泡 做 不是 休息 在 胖的 或者 在 骨 .

确保球茎不接触脂肪或骨头。

[duː; də][nɒt][ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtə(r)] .
Do not add water .
做 不是 添加 水 .

不要加水。

[duː; də][nɒt]['kʌvə(r)] .
Do not cover .
做 不是 覆盖 .

不要遮盖。

[rəʊst] [ɪn] [sləʊ] ['ʌv(ə)n] (300° [ef] .) [tuː; tə][ðə; ði][dɪ'zaɪəd] [dɪ'griː] [ɒv; əv] ['dʌnnəs] .
Roast in slow oven (300° F .) to the desired degree of doneness .
烤 在 慢的 烤箱 (300° F .) 到 这 想要的 程度 的 完成 .

用低温烤箱（300°F）烤至所需的熟度。

[ə'laʊ] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [pə(r)] [paʊnd] [fɔː(r); fə(r)] ['kʊkɪŋ] [ə; eɪ][reə(r)] [rəʊst] ;
Allow 18 to 20 minutes per pound for cooking a rare roast ;
允许 - 到 - 分钟 每 磅 为了 烹饪 一个 稀有的 烤 ;

烤制三分熟的烤肉，每磅需要 18 到 20 分钟；

- [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [fɔː(r); fə(r)] ['miːdiəm] ; [ænd; ənd] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [fɔː(r); fə(r)] [wel] - [dʌn] .
22 to 25 minutes for medium ; and 27 to 30 minutes for well - done .
- 到 - 分钟 为了 中等的 ; 和 - 到 - 分钟 为了 出色地 - 完毕 .

中等熟度需 22 至 25 分钟；全熟需 27 至 30 分钟。

[kɔːnd] [biːf] [ænd; ənd] ['kæbɪdʒ]
Corned Beef and Cabbage
咸 牛肉 和 卷心菜

咸牛肉和卷心菜

[kɔːnd] [biːf]
Corned **beef**
咸 牛肉

咸牛肉

['menjuː][aɪ'dɪə]
MENU **IDEA**
菜单 主意

菜单创意

[kɔːnd] [biːf] [ænd; ənd] ['kæbɪdʒ]
Corned **Beef** **and** **Cabbage**
咸 牛肉 和 卷心菜

咸牛肉和卷心菜

['pɑːslid] [pə'teɪtəʊz]
Parsleyed **Potatoes**
欧芹 土豆

欧芹土豆

['kærət] - ['reɪzn] ['sæləd]
Carrot **-** **Raisin** **Salad**
胡萝卜 - 葡萄干 沙拉

胡萝卜葡萄干沙拉

[raɪ] [rəʊlz]
Rye **Rolls**
黑麦 卷

黑麦面包卷

['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['dʒɪndʒəbred]
Gingerbread
姜饼

姜饼

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[θriː][tuː; tə][fɔːr] [paʊndz] [kɔːnd] [biːf]
3 **to** **4** **pounds** **corned** **beef**
3 到 4 磅 咸 牛肉

3至4磅咸牛肉

['wɔːtə(r)][tuː; tə]['kʌvə(r)]
Water **to** **cover**
水 到 覆盖

水覆盖

[wʌn] [lɑːdʒ] [hed] ['kæbɪdʒ] , [kʌt] [ɪn] ['wedʒɪz]
1 **large** **head** **cabbage** **,** **cut** **in** **wedges**
1 大的 头 卷心菜 , 切 在 楔形

1个大卷心菜，切成楔形

['kʌvə(r)] [kɔːnd] [biːf] [wɪð] ['wɔːtə(r)] .
Cover **corned** **beef** **with** **water** **.**
覆盖 咸 牛肉 和 水 .

用水浸没咸牛肉。

['kʌvə(r)] ['kləʊsli] [ænd; ənd] [brɪŋ] [tuː; tə][ə; eɪ][bɔɪl] .

Cover	**closely**	**and**	**bring**	**to**	**a**	**boil**	**.**
覆盖	密切	和	带来	到	一个	熬	.

盖紧锅盖，煮沸。

[rɪ'djuːs] [hiːt] [tuː; tə] ['sɪmə(r)] [ænd; ənd] [kʊk] ['sləʊli] [ʌn'tɪl]['tendə(r)] , [ə'laʊɪŋ] [ə'baʊt][wʌn]['aʊə(r)][pə(r)] [paʊnd] .

Reduce	**heat**	**to**	**simmer**	**and**	**cook**	**slowly**	**until**	**tender**	**,**	**allowing**	**about**	**1**	**hour**	**per**	**pound**	**.**
减少	热	到	煨	和	厨师	缓慢地	直到	投标	,	允许	关于	1	小时	每	磅	.

转小火慢炖至软烂，每磅大约需要 1 小时。

[ˌfɪf'tiːn] ['mɪnɪts] [bɪ'fɔː(r)] [miːt] [ɪz] [dʌn] [ˌeɪ diː 'diː] ['kæbɪdʒ] ['wedʒɪz] [ænd; ənd] [kən'tɪnjuː] ['kʊkɪŋ] [ʌn'tɪl] [miːt] [ænd; ənd] ['kæbɪdʒ] [ɑː(r); ə(r)] [dʌn] .

Fifteen	**minutes**	**before**	**meat**	**is**	**done**	**add**	**cabbage**	**wedges**	**and**	**continue**	**cooking**	**until**	**meat**	**and**	**cabbage**	**are**	**done**	**.**
十五	分钟	前	肉	是	完毕	添加	卷心菜	楔形	和	继续	烹饪	直到	肉	和	卷心菜	是	完毕	.

在肉煮熟前十五分钟加入卷心菜块，继续煮至肉和卷心菜都煮熟。

[sɪks][tuː; tə][eit] [sˈɜːvɪŋz] . [sɪks]

6	**to**	**8**	**servings**	**.**	**6**
6	到	8	份量	.	6

6至8人份。6

[brɔɪld] ['pɔːtəˌhaʊs] [ɔː(r)]['sɜːlɔɪn] [steɪk]

Broiled	**Porterhouse**	**or**	**Sirloin**	**Steak**
烤制	波特豪斯	或者	西冷牛排	牛排

烤波特豪斯牛排或西冷牛排

['pɔːtəˌhaʊs] [steɪk]

Porterhouse	**steak**
波特豪斯	牛排

波特豪斯牛排

['menjuː][aɪ'dɪə]

MENU	**IDEA**
菜单	主意

菜单创意

[brɔɪld] ['pɔːtəˌhaʊs] [steɪk]

Broiled	**Porterhouse**	**Steak**
烤制	波特豪斯	牛排

烤波特豪斯牛排

[frentʃ] [fraɪd] [pə'teɪtəʊz]

French	**Fried**	**Potatoes**
法语	油煎	土豆

炸薯条

[griːn] [biːnz]

Green	**Beans**
绿色的	豆子

绿豆

[tə'mɑːtəʊ] - ['ʌnjən] ['sæləd]

Tomato	**-**	**Onion**	**Salad**
番茄	-	洋葱	沙拉

番茄洋葱沙拉

['gɑːlɪk] [frentʃ] [bred]
Garlic **French** **Bread**
蒜 法语 面包

蒜香法棍

['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['eɪndʒl] [fuːd] [keɪk]
Angel **Food** **Cake**
天使 食物 蛋糕

天使蛋糕

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[biːf] ['pɔːtəˌhaʊs] [ɔː(r)]['sɜːlɔɪn] [steɪk] , [kʌt][wʌn][tuː; tə][ˌtuː'tuː] ['ɪntʃɪz] [θɪk]
Beef **porterhouse** **or** **sirloin** **steak** **,** **cut** **1** **to** **2** **inches** **thick**
牛肉 波特豪斯 或者 西冷牛排 牛排 , 切 1 到 2 英寸 厚的

牛腰肉牛排或西冷牛排，切成 1 至 2 英寸厚。

[sɔːlt]
Salt
盐

盐

['pepə(r)]
Pepper
胡椒

胡椒

[set]['regjuleɪtə(r)][tuː; tə][brɔɪl] .
Set **regulator** **to** **broil** **.**
放 监管机构 到 烤 .

将调节器调至烧烤模式。

[pleɪs] [steɪk] [ɒn]['brɔɪlə(r)] [ræk] .
Place **steak** **on** **broiler** **rack** **.**
地方 牛排 在 肉鸡 架子 .

将牛排放在烤架上。

[ɪn'sɜːt] ['brɔɪlə(r)][pæn][ænd; ənd] [ræk] [səʊ][ðə; ðɪ][tɒp][ɒv; əv][wʌn] - [ɪntʃ] [steɪk] [ɪz][ˌtuː'tuː] ['ɪntʃɪz]
Insert **broiler** **pan** **and** **rack** **so** **the** **top** **of** **1** **-** **inch** **steak** **is** **2** **inches**
插入 肉鸡 平底锅 和 架子 所以 这 顶部 的 1 - 英寸 牛排 是 2 英寸
[frɒm; frəm][ðə; ðɪ] [hiːt] [ænd; ənd][ˌtuː'tuː] - [ɪntʃ] [steɪk] [ɪz][θriː] ['ɪntʃɪz] [frɒm; frəm][ðə; ðɪ] [hiːt] .
from **the** **heat** **and** **2** **-** **inch** **steak** **is** **3** **inches** **from** **the** **heat** **.**
从 这 热 和 2 - 英寸 牛排 是 3 英寸 从 这 热 .

将烤盘和烤架放入烤箱，使 1 英寸厚的牛排顶部距离热源 2 英寸，2 英寸厚的牛排顶部距离热源 3 英寸。

[wen] [wʌn][saɪd][ɪz] [braʊn] , ['siːz(ə)n] , [tɜːn] [ænd; ənd] ['fɪnɪʃ] ['kʊkɪŋ] [ɒn][ðə; ðɪ]['sekənd][saɪd] .
When **one** **side** **is** **browned** **,** **season** **,** **turn** **and** **finish** **cooking** **on** **the** **second** **side** **.**
什么时候 一 边 是 棕色 , 季节 , 转动 和 结束 烹饪 在 这 第二 边 .

一面煎至金黄色后，调味，翻面，继续煎至另一面也呈金黄色。

['siːz(ə)n] .
Season **.**
季节 .

季节。

[steɪks] [kʌt] [wʌn] [ɪntʃ] [θɪk] [rɪ'kwaɪə(r)] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [fɔː(r); fə(r)] [reə(r)] [steɪk] [ænd; ənd] -

Steaks	**cut**	**1**	**inch**	**thick**	**require**	**18**	**to**	**20**	**minutes**	**for**	**rare**	**steak**	**and**	**20**
牛排	切	1	英寸	厚的	要求	-	到	-	分钟	为了	稀有的	牛排	和	-

[tuː; tə] - ['mɪnɪts] [fɔː(r); fə(r)] ['miːdiəm] - [dʌn] [steɪk] .

to	**25**	**minutes**	**for**	**medium**	**-**	**done**	**steak**	**.**
到	-	分钟	为了	中等的	-	完毕	牛排	.

厚度为 1 英寸的牛排，三分熟需要 18 到 20 分钟，五分熟需要 20 到 25 分钟。

[steɪks] [kʌt] [ˌtuː'tuː] ['ɪntʃɪz] [θɪk] [rɪ'kwaɪə(r)] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [fɔː(r); fə(r)] [reə(r)] [steɪk] [ænd; ənd] -

Steaks	**cut**	**2**	**inches**	**thick**	**require**	**30**	**to**	**35**	**minutes**	**for**	**rare**	**steak**	**and**	**35**
牛排	切	2	英寸	厚的	要求	-	到	-	分钟	为了	稀有的	牛排	和	-

[tuː; tə] - ['mɪnɪts] [fɔː(r); fə(r)] ['miːdiəm] - [dʌn] [steɪk] .

to	**45**	**minutes**	**for**	**medium**	**-**	**done**	**steak**	**.**
到	-	分钟	为了	中等的	-	完毕	牛排	.

厚度为 2 英寸的牛排，三分熟需要 30 至 35 分钟，五分熟需要 35 至 45 分钟。

[wʌn] [tuː; tə] [ˌtuː'tuː] [s'ɜːvɪŋz] [meɪ] [biː; bi] [əb'teɪnd] [frɒm; frəm] [ə; eɪ] [wʌn] - [ɪntʃ] ['pɔːtəˌhaʊs] [steɪk] ;

1	**to**	**2**	**servings**	**may**	**be**	**obtained**	**from**	**a**	**1**	**-**	**inch**	**porterhouse**	**steak**	**;**
1	到	2	份量	可能	是	获得	从	一个	1	-	英寸	波特豪斯	牛排	;

一块 1 英寸厚的 T 骨牛排可供 1 至 2 人食用;

[ˌtuː'tuː] [tuː; tə] [fɔːr] [s'ɜːvɪŋz] [frɒm; frəm] [ə; eɪ] [ˌtuː'tuː] - [ɪntʃ] ['pɔːtəˌhaʊs] [steɪk] ;

2	**to**	**4**	**servings**	**from**	**a**	**2**	**-**	**inch**	**porterhouse**	**steak**	**;**
2	到	4	份量	从	一个	2	-	英寸	波特豪斯	牛排	;

一块 2 英寸厚的 T 骨牛排可供 2 至 4 人食用;

[θriː] [tuː; tə] [sɪks] [s'ɜːvɪŋz] [frɒm; frəm] [ə; eɪ] [wʌn] - [ɪntʃ] ['sɜːlɔɪn] [steɪk] ;

3	**to**	**6**	**servings**	**from**	**a**	**1**	**-**	**inch**	**sirloin**	**steak**	**;**
3	到	6	份量	从	一个	1	-	英寸	西冷牛排	牛排	;

一块1英寸厚的西冷牛排可供3至6人食用;

[sɪks] [tuː; tə] - [s'ɜːvɪŋz] [frɒm; frəm] [ə; eɪ] [ˌtuː'tuː] - [ɪntʃ] ['sɜːlɔɪn] [steɪk] .

6	**to**	**12**	**servings**	**from**	**a**	**2**	**-**	**inch**	**sirloin**	**steak**	**.**
6	到	-	份量	从	一个	2	-	英寸	西冷牛排	牛排	.

一块2英寸厚的西冷牛排可供6至12人食用。

[beɪkt] [biːf] [ænd; ənd] [raɪs]

Baked	**Beef**	**and**	**Rice**
烘焙	牛肉	和	米

烤牛肉饭

[graʊnd] [biːf]

Ground	**beef**
地面	牛肉

碎牛肉

['menjuː] [aɪ'dɪə]

MENU	**IDEA**
菜单	主意

菜单创意

[beɪkt] [biːf] [ænd; ənd] [raɪs]

Baked	**Beef**	**and**	**Rice**
烘焙	牛肉	和	米

烤牛肉饭

['hɑːvəd] [biːts]

Harvard	**Beets**
哈佛大学	甜菜

哈佛甜菜

['piːz]
Peas
豌豆

豌豆

[pə'fekʃ(ə)n] ['sæləd]
Perfection **Salad**
完美 沙拉

完美沙拉

[hɒt] ['mʌfɪn]
Hot **Muffins**
热的 松饼

热松饼

['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['sʌðən] ['mɑːb(ə)l] [keɪk]
Southern **Marble** **Cake**
南方 大理石 蛋糕

南方大理石蛋糕

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[wʌn] [paʊnd] [graʊnd] [biːf]
1 **pound** **ground** **beef**
1 磅 地面 牛肉

1磅碎牛肉

[wʌn] [kʌp] [raɪs]
1 **cup** **rice**
1 杯子 米

杯米

[wʌn] [smɔːl] ['ʌnjən] , [tʃɒpt]
1 **small** **onion** **,** **chopped**
1 小的 洋葱 , 切碎

1个小洋葱，切碎

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [lɑːd] [ɔː(r)] ['drɪpɪŋ]
2 **tablespoons** **lard** **or** **drippings**
2 汤匙 猪油 或者 滴落物

2汤匙猪油或油脂

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

½ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]
½ **teaspoon** **pepper**
½ 茶匙 胡椒

半茶匙胡椒粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [pə'priːkə; 'pæprɪkə]
1 **teaspoon** **paprika**
1 茶匙 辣椒

1茶匙辣椒粉

[wʌn] [smɔːl] ['bɒt(ə)l] ['ɒlɪvz] , [slaɪst]

1	small	bottle	olives	,	sliced
1	小的	瓶子	橄榄	,	切片

1小瓶切片橄榄

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [tə'mɑːtəʊ] [dʒuːs]

2	cups	tomato	juice
2	杯子	番茄	汁

杯番茄汁

1½ [kʌps] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)]

1½	cups	boiling	water
1½	杯子	沸腾	水

1.5 杯沸水

½ [kʌp] ['greɪtɪd] [tʃiːz]

½	cup	grated	cheese
½	杯子	磨碎的	奶酪

半杯磨碎的奶酪

[kʊk] [graʊnd] [biːf] , [raɪs] [ænd; ənd] [tʃɒpt] ['ʌnjən] [ɪn] ['drɪpɪŋ] [ʌn'tɪl] ['laɪtli] [braʊn] .

Cook	ground	beef	,	rice	and	chopped	onion	in	drippings	until	lightly	browned	.
厨师	地面	牛肉	,	米	和	切碎	洋葱	在	滴落物	直到	轻轻	棕色	.

将牛肉末、米饭和洋葱碎用油脂炒至略呈褐色。

['siːz(ə)n] .

Season	.
季节	.

季节。

[ˌeɪ diː 'diː] [slaɪst] ['ɒlɪvz] , [tə'mɑːtəʊ] [dʒuːs] [ænd; ənd] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] .

Add	sliced	olives	,	tomato	juice	and	boiling	water	.
添加	切片	橄榄	,	番茄	汁	和	沸腾	水	.

加入切片橄榄、番茄汁和沸水。

[pleɪs] [ɪn] 1½ - [kwɔːt] ['kæsərəʊl] , ['kʌvə(r)] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] [sləʊ] ['ʌv(ə)n] (300° [ef] .) [wʌn] ['aʊə(r)] .

Place	in	1½	-	quart	casserole	,	cover	and	bake	in	a	slow	oven	(	300°	F	.	)	1	hour	.
地方	在	1½	-	夸脱	沙锅	,	覆盖	和	烤	在	一个	慢的	烤箱	(	300°	F	.	)	1	小时	.

放入 1.5 夸脱的砂锅中，盖上盖子，在低温烤箱（300°F）中烘烤 1 小时。

[ʌn'kʌvə(r)] , ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [tʃiːz] [ænd; ənd] [kən'tɪnjuː] ['beɪkɪŋ] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [ɔː(r)] [ʌn'tɪl] [tʃiːz] [ɪz] ['meltɪd] .

Uncover	,	sprinkle	with	cheese	and	continue	baking	about	10	minutes	or	until	cheese	is	melted	.
揭露	,	撒	和	奶酪	和	继续	烘烤	关于	-	分钟	或者	直到	奶酪	是	融化	.

揭开盖子，撒上奶酪，继续烘烤约 10 分钟或直至奶酪融化。

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz] . ['sɛvən]

6	servings	.	7
6	份量	.	7

6人份。7

[ˌtʃaɪ'niːz] ['pepə(r)] [steɪk] [wɪð] [raɪs]

Chinese	Pepper	Steak	with	Rice
中国人	胡椒	牛排	和	米

中式黑椒牛排饭

[bleɪd] [steɪk]
Blade **steak**
刀刃 牛排

肩胛肉

['menjuː][aɪ'dɪə]
MENU **IDEA**
菜单 主意

菜单创意

[ˌtʃaɪ'niːz] ['pepə(r)] [steɪk]
Chinese **Pepper** **Steak**
中国人 胡椒 牛排

中式黑椒牛排

[raɪs]
Rice
米

米

['brɒkəli]
Broccoli
西兰花

西兰花

['dʒelid] ['paɪnæp(ə)l]['sæləd]
Jellied **Pineapple** **Salad**
果冻 菠萝 沙拉

菠萝果冻沙拉

Butterhorns
牛角

牛角

['bʌtə(r)] [ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['bɒstən] [kriːm] [paɪ]
Boston **Cream** **Pie**
波士顿 奶油 馅饼

波士顿奶油派

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[biːf] [ɑːm] [steɪk] ，[kʌt] [wʌn] [ɪntʃ] [θɪk]
Beef **arm** **steak** **,** **cut** **1** **inch** **thick**
牛肉 手臂 牛排 ， 切 1 英寸 厚的

牛臂肉排，切成1英寸厚

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [lɑːd] [ɔː(r)] ['drɪpɪŋ]
2 **tablespoons** **lard** **or** **drippings**
2 汤匙 猪油 或者 滴落物

2汤匙猪油或油脂

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [mɪnst] ['ʌnjən]
2 **tablespoons** **minced** **onion**
2 汤匙 剁碎 洋葱

2汤匙切碎的洋葱

[wʌn] [kləʊv] ['gɑːlɪk] , [mɪnst]
1 **clove** **garlic** **,** **minced**
1 丁香 蒜 , 剁碎

1瓣蒜，切碎

[ˌtuː'tuː] [lɑːdʒ] [griːn] ['pepəz] , [kʌt] ['ɪntuː] [strɪps]
2 **large** **green** **peppers** **,** **cut** **into** **strips**
2 大的 绿色的 辣椒 , 切 进入 条状物

2个大青椒，切成条状

½ [kʌp] ['seləri] , [slaɪst] ['krɒswaɪz]
½ **cup** **celery** **,** **sliced** **crosswise**
½ 杯子 芹菜 , 切片 横向

半杯芹菜，横切成片

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] [ˌpɪmɪ'ɛntəʊ] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd]
2 **tablespoons** **chopped** **pimiento** **,** **if** **desired**
2 汤匙 切碎 辣椒 , 如果 想要的

如果需要，可加入 2 汤匙切碎的甜椒

½ [kʌp] ['kɒnsəmeɪ] [ɔː(r)] [stɒk]
½ **cup** **consomme** **or** **stock**
½ 杯子 清汤 或者 库存

半杯清汤或高汤

[sɔːlt]
Salt
盐

盐

['pepə(r)]
Pepper
胡椒

胡椒

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['kɔːnstɑːtʃ]
2 **teaspoons** **cornstarch**
2 茶匙 玉米淀粉

2茶匙玉米淀粉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['wɔːtə(r)]
2 **tablespoons** **water**
2 汤匙 水

2汤匙水

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔɪ] [sɔːs]
1 **teaspoon** **soy** **sauce**
1 茶匙 大豆 酱

1茶匙酱油

[θriː] [kʌps] [bɔɪld] [raɪs]
3 **cups** **boiled** **rice**
3 杯子 煮沸 米

3杯煮熟的米饭

[kʌt] [steɪk] ['ɪntuː] [θɪn] [strɪps] .
Cut **steak** **into** **thin** **strips** **.**
切 牛排 进入 薄的 条状物 .

将牛排切成细条。

[braʊn] [miːt] [ɪn] [lɑːd] [ɔː(r)] ['drɪpɪŋ] .
Brown **meat** **in** **lard** **or** **drippings** **.**
棕色的 肉 在 猪油 或者 滴落物 .

用猪油或滴油将肉煎至棕色。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ðə; ði][ˈʌnjən] , ['gɑːlɪk] , [griːn] ['pepəz] , ['seləri] [ænd; ənd][ˌpɪmɪˈɛntəʊ] .

Add	**the**	**onion**	**,**	**garlic**	**,**	**green**	**peppers**	**,**	**celery**	**and**	**pimiento**	**.**
添加	这	洋葱	,	蒜	,	绿色的	辣椒	,	芹菜	和	辣椒	.

加入洋葱、大蒜、青椒、芹菜和甜椒。

[ˌeɪ diː ˈdiː] ['kɒnsəmeɪ] [ɔː(r)] [stɒk] .

Add	**consomme**	**or**	**stock**	**.**
添加	清汤	或者	库存	.

加入清汤或高汤。

['siːz(ə)n] [wɪð] [sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)] .

Season	**with**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
季节	和	盐	和	胡椒	.

用盐和胡椒调味。

['kʌvə(r)][ænd; ənd] ['sɪmə(r)] - ['mɪnɪts] .

Cover	**and**	**simmer**	**20**	**minutes**	**.**
覆盖	和	煨	-	分钟	.

盖上锅盖，小火慢炖20分钟。

['θɪkən] [wɪð] ['kɔːnstɑːtʃ] ['blendɪd] [wɪð] ['wɔːtə(r)][ænd; ənd] [sɔɪ] [sɔːs] .

Thicken	**with**	**cornstarch**	**blended**	**with**	**water**	**and**	**soy**	**sauce**	**.**
加厚	和	玉米淀粉	混合	和	水	和	大豆	酱	.

用玉米淀粉加水和酱油勾芡。

['sɪmə(r)] [faɪv] ['mɪnɪts] .

Simmer	**5**	**minutes**	**.**
煨	5	分钟	.

小火慢炖5分钟。

[sɜːv] [hɒt] [wɪð] ['freʃli] [bɔɪld] [raɪs] .

Serve	**hot**	**with**	**freshly**	**boiled**	**rice**	**.**
服务	热的	和	新鲜的	煮沸	米	.

趁热佐以刚煮好的米饭食用。

[fɔːr] [sˈɜːvɪŋz] .

4	**servings**	**.**
4	份量	.

4人份。

['devəld] [steɪk]

Deviled	**Steak**
魔鬼	牛排

魔鬼牛排

[ɑːm] [steɪk]

Arm	**steak**
手臂	牛排

手臂牛排

['menjuː][aɪˈdɪə]

MENU	**IDEA**
菜单	主意

菜单创意

['devəld] [steɪk]

Deviled	**Steak**
魔鬼	牛排

魔鬼牛排

['skæləpt; ˈskɒləpt][pəˈteɪtəʊz]

Scalloped	**Potatoes**
扇贝状的	土豆

焗烤土豆

[əˈspærəgəs]
Asparagus
芦笋

芦笋

[ˈɒrɪndʒ] - [ˌævəˈkɑːdəʊ][ˈsæləd]
Orange - Avocado Salad
橙子 - 牛油果 沙拉

橙子牛油果沙拉

[hɒt] [ˈbɪskɪts]
Hot Biscuits
热的 饼干

热饼干

[ˈbʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒəˈriːn]
Butter or Margarine
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

[ˈtʃɒklət] [ˈʃɪfɒn] [paɪ]
Chocolate Chiffon Pie
巧克力 薄纱 馅饼

巧克力戚风派

[ˈbevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[biːf] [ɑːm] [steɪk] , [kʌt][wʌn] [ɪntʃ] [θɪk]
Beef Arm steak , cut 1 inch thick
牛肉 手臂 牛排 , 切 1 英寸 厚的

牛臂肉排，切成1英寸厚

¼ [kʌp][ˈflaʊə(r)]
¼ cup flour
¼ 杯子 面粉

¼ 杯面粉

[ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [lɑːd][ɔː(r)] [ˈdrɪpɪŋ]
2 tablespoons lard or drippings
2 汤匙 猪油 或者 滴落物

2汤匙猪油或油脂

[wʌn] [lɑːdʒ] [ˈʌnjən] , [slaɪst]
1 large onion , sliced
1 大的 洋葱 , 切片

1个大洋葱，切片

[wʌn] [ˈtiːspuːn] [draɪ] [ˈmʌstəd]
1 teaspoon dry mustard
1 茶匙 干燥 芥末

1茶匙干芥末

⅛ [ˈtiːspuːn] [pəˈpriːkə; ˈpæprɪkə]
⅛ teaspoon paprika
⅛ 茶匙 辣椒

⅛茶匙辣椒粉

[wʌn] [ˈtiːspuːn] [sɔːlt]
1 teaspoon salt
1 茶匙 盐

1茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]
⅛ teaspoon pepper
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['vɪnɪgə(r)]
3 tablespoons vinegar
3 汤匙 醋

3汤匙醋

[wʌn] [kʌp] [hɒt] ['wɔːtə(r)]
1 cup hot water
1 杯子 热的 水

杯热水

[kʌt] [steɪk] ['ɪntuː][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [s'ɜːvɪŋz] .
Cut steak into individual servings .
切 牛排 进入 个人 份量 .

将牛排切成小份。

[dredʒ] [steɪk] [wɪð] ['flaʊə(r)][ænd; ənd] [braʊn] [bəuθ][saɪdz][ɪn][lɑːd][ɔː(r)] ['drɪpɪŋ] .
Dredge steak with flour and brown both sides in lard or drippings .
疏通 牛排 和 面粉 和 棕色的 两个都 侧面 在 猪油 或者 滴落物 .

将牛排裹上面粉，用猪油或牛油煎至两面金黄。

[pleɪs] [slaɪst] ['ʌnjən] ['əʊvə(r)] [miːt] .
Place sliced onion over meat .
地方 切片 洋葱 超过 肉 .

将洋葱片放在肉上。

[ˌeɪ diː 'diː] ['siːzniŋz] , ['vɪnɪgə(r)][ænd; ənd]['wɔːtə(r)] .
Add seasonings , vinegar and water .
添加 调味料 , 醋 和 水 .

加入调味料、醋和水。

['kʌvə(r)] ['kləʊsli] [ænd; ənd] [kʊk] [ɪn][ə; eɪ] [sləʊ] ['ʌv(ə)n] (300° [ef] .) [fɔː(r); fə(r)] [ə'baʊt] [wʌn]['aʊə(r)][ɔː(r)]
Cover closely and cook in a slow oven (300° F .) for about 1 hour or
[ʌn'tɪl] ['tendə(r)] .
until tender .
直到 投标 .

盖紧盖子，放入低温烤箱（300°F）烤约1小时或直至变软。

['θɪkən] [ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] ['lɪkwɪd][fɔː(r); fə(r)]['greɪvi] .
Thicken the remaining liquid for gravy .
加厚 这 其余的 液体 为了 肉汁 .

将剩余的液体勾芡做成肉汁。

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz] . [eit]
6 servings . 8
6 份量 . 8

6人份。8

['ʌnjən] - ['bəːgəz]
Onion ' Burgers
洋葱 - 汉堡

洋葱汉堡

[graʊnd] [biːf]
Ground beef
地面 牛肉

碎牛肉

['menjuː][aɪ'dɪə]
MENU **IDEA**
菜单 主意

菜单创意

['ʌnjən] - ['bəːgəz]
Onion **'** **Burgers**
洋葱 - 汉堡

洋葱汉堡

[pə'teɪtəʊ] [tʃɪps]
Potato **Chips**
土豆 薯片

薯片

[beɪkt] [biːnz]
Baked **Beans**
烘焙 豆子

烤豆

[slaɪst] [tə'mɑːtəʊz]
Sliced **Tomatoes**
切片 西红柿

切片番茄

[bʌnz]
Buns
面包

面包

[ə'sɔːtɪd] [freʃ] [fruːt]
Assorted **Fresh** **Fruit**
各种各样的 新鲜的 水果

什锦新鲜水果

['kʊkiz]
Cookies
曲奇饼

曲奇饼

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

1½ [paʊndz] [graʊnd] [biːf]
1½ **pounds** **ground** **beef**
1½ 磅 地面 牛肉

1.5磅碎牛肉

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]
¼ **teaspoon** **pepper**
¼ 茶匙 胡椒

¼茶匙胡椒粉

1½ [kʌps] [tʃɒpt] ['ʌnjən]
1½ **cups** **chopped** **onion**
1½ 杯子 切碎 洋葱

1.5 杯切碎的洋葱

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]

2	**tablespoons**	**butter**	**or**	**margarine**
2	汤匙	黄油	或者	人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] [prɪ'peəd] ['hɔːsrædɪʃ]

2	**teaspoons**	**prepared**	**horseradish**
2	茶匙	准备	辣根

2茶匙预制辣根酱

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] [prɪ'peəd] ['mʌstəd]

2	**teaspoons**	**prepared**	**mustard**
2	茶匙	准备	芥末

2茶匙芥末酱

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[sɪks] [splɪt] [bʌnz]

6	**split**	**buns**
6	分裂	面包

个切开的小圆面包

[kəm'baɪn] [graʊnd] [biːf] , [sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepə(r)] .

Combine	**ground**	**beef**	**,**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
结合	地面	牛肉	,	盐	和	胡椒	.

将牛肉末、盐和胡椒粉混合。

[ʃeɪp] ['ɪntuː] - [θɪn] ['pætiz] .

Shape	**into**	**12**	**thin**	**patties**	**.**
形状	进入	-	薄的	肉饼	.

捏成12个薄饼。

[braʊn] [tʃɒpt] ['ʌnjən] ['laɪtli] [ɪn] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn] , [ˌeɪ diː 'diː] ['hɔːsrædɪʃ] , ['mʌstəd]

Brown	**chopped**	**onion**	**lightly**	**in**	**butter**	**or**	**margarine**	**,**	**add**	**horseradish**	**,**	**mustard**
棕色的	切碎	洋葱	轻轻	在	黄油	或者	人造黄油	,	添加	辣根	,	芥末

[ænd; ənd] [sɔːlt] .

and	**salt**	**.**
和	盐	.

用黄油或人造黄油将切碎的洋葱略微炒至棕色，加入辣根、芥末和盐。

[spred] ['ʌnjən] ['mɪkstʃə(r)] ['əʊvə(r)] [sɪks] ['pætiz] , [tɒp] [iːtʃ] [wɪð] [ə; eɪ] ['pæti] [ænd; ənd] [pres] [tə'geðə(r)] .

Spread	**onion**	**mixture**	**over**	**6**	**patties**	**,**	**top**	**each**	**with**	**a**	**patty**	**and**	**press**	**together**	**.**
传播	洋葱	混合物	超过	6	肉饼	,	顶部	每个	和	一个	肉饼	和	按	一起	.

将洋葱混合物涂抹在 6 个肉饼上，每个肉饼上再放一个肉饼，然后压紧。

[tʃɪl] .

Chill	**.**
寒意	.

寒意。

[pleɪs] ['pætiz] [ɒn] ['brɔɪlə(r)] [ræk] .

Place	**patties**	**on**	**broiler**	**rack**	**.**
地方	肉饼	在	肉鸡	架子	.

将肉饼放在烤架上。

[ɪn'sɜːt] ['brɔɪlə(r)] [pæn] [ə'laʊɪŋ] [ˌtuːˈtuː] ['ɪntʃɪz] [bɪ'twiːn] [hiːt] [ænd; ənd] ['sɜːfɪs] [ɒv; əv] [miːt] .

Insert	**broiler**	**pan**	**allowing**	**2**	**inches**	**between**	**heat**	**and**	**surface**	**of**	**meat**	**.**
插入	肉鸡	平底锅	允许	2	英寸	之间	热	和	表面	的	肉	.

将烤盘放入烤架中，使热源与肉的表面之间留出 2 英寸的距离。

[brɔɪl] ['pætiz] [ɒn][wʌn][saɪd][ʌn'tɪl] [braʊn] , [eit][tu:; tə] - ['mɪnɪts] .

Broil	**patties**	**on**	**one**	**side**	**until**	**brown**	**,**	**8**	**to**	**10**	**minutes**	**.**
烤	肉饼	在	一	边	直到	棕色的	,	8	到	-	分钟	.

将肉饼一面烤至棕色，约 8 至 10 分钟。

[tɜ:n] [ænd; ənd] [braʊn] [ɒn]['sekənd][saɪd] .

Turn	**and**	**brown**	**on**	**second**	**side**	**.**
转动	和	棕色的	在	第二	边	.

翻面，另一面也煎至棕色。

[sɜ:v] [ɒn] [bʌnz] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .

Serve	**on**	**buns**	**,**	**if**	**desired**	**.**
服务	在	面包	, 如果		想要的	.

可搭配面包食用。

[sɪks] [s'ɜ:vɪŋz] .

6	**servings**	**.**
6	份量	.

6人份。

[bi:f] [ʃɔ:t] [rɪbz] — ['reɪzn] [sɔ:s]

Beef	**Short**	**Ribs**	**—**	**Raisin**	**Sauce**
牛肉	短的	肋骨	—	葡萄干	酱

牛小排——葡萄干酱

[ʃɔ:t] [rɪbz]

Short	**ribs**
短的	肋骨

牛小排

['menju:][aɪ'dɪə]

MENU	**IDEA**
菜单	主意

菜单创意

[bi:f] [ʃɔ:t] [rɪbz]

Beef	**Short**	**Ribs**
牛肉	短的	肋骨

牛小排

[beɪkt] [pə'teɪtəʊz]

Baked	**Potatoes**
烘焙	土豆

烤土豆

['li:mə] [bi:nz]

Lima	**Beans**
利马	豆子

利马豆

[tə'mɑ:təʊ] - ['ʌnjən] ['sæləd]

Tomato	**-**	**Onion**	**Salad**
番茄	-	洋葱	沙拉

番茄洋葱沙拉

[hɒt] ['bɪskɪts]

Hot	**Biscuits**
热的	饼干

热饼干

['bʌtə(r)][ɔ:(r)][ˌmɑ:dʒə'ri:n]

Butter	**or**	**Margarine**
黄油	或者	人造黄油

黄油或人造黄油

[piːtʃ] [krʌm] [paɪ]
Peach **Crumb** **Pie**
桃 屑 馅饼

桃子酥皮派

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[θriː] [paʊndz] [biːf] [ʃɔːt] [rɪbz]
3 **pounds** **beef** **short** **ribs**
3 磅 牛肉 短的 肋骨

3磅牛小排

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [lɑːd] [ɔː(r)] ['drɪpɪŋ]
3 **tablespoons** **lard** **or** **drippings**
3 汤匙 猪油 或者 滴落物

3汤匙猪油或油脂

[sɔːlt]
Salt
盐

盐

['pepə(r)]
Pepper
胡椒

胡椒

[wʌn] ['ʌnjən] , ['kwɔːtəd]
1 **onion** **,** **quartered**
1 洋葱 , 四分

个洋葱，切成四块

½ [kʌp] [braʊn] ['ʃʊgə(r)]
½ **cup** **brown** **sugar**
½ 杯子 棕色的 糖

半杯红糖

[wʌn] ['tiːspuːn] [draɪ] ['mʌstəd]
1 **teaspoon** **dry** **mustard**
1 茶匙 干燥 芥末

1茶匙干芥末

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊə(r)]
1 **tablespoon** **flour**
1 汤匙 面粉

1汤匙面粉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['vɪnɪgə(r)]
2 **tablespoons** **vinegar**
2 汤匙 醋

2汤匙醋

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['lemən] [dʒuːs]
2 **tablespoons** **lemon** **juice**
2 汤匙 柠檬 汁

2汤匙柠檬汁

¼ ['tiːspuːn] ['greɪtɪd] ['lemən] [raɪnd]
¼ **teaspoon** **grated** **lemon** **rind**
¼ 茶匙 磨碎的 柠檬 果皮

¼茶匙磨碎的柠檬皮

[wʌn] [beɪ] [liːf]
1 **bay** **leaf**
1 湾 叶子

1片月桂叶

1½ [kʌps] ['wɔːtə(r)]
1½ **cups** **water**
1½ 杯子 水

1.5 杯水

½ [kʌp] ['reɪzɪnz]
½ **cup** **raisins**
½ 杯子 葡萄干

半杯葡萄干

[kʌt] [rɪbz] ['ɪntuː] ['sɜːvɪŋ] ['piːsɪz] [ænd; ənd] [braʊn] [ɪn] [əʊn] [fæt][ɔː(r)][ə; eɪ] [smɔːl] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [lɑːd] [ɔː(r)]
Cut **ribs** **into** **serving** **pieces** **and** **brown** **in** **own** **fat** **or** **a** **small** **amount** **of** **lard** **or**
切 肋骨 进入 服务 件 和 棕色的 在 自己的 胖的 或者 一个 小的 数量 的 猪油 或者
['drɪpɪŋ] .
drippings **.**
滴落物 .

将排骨切成块，用自身的油脂或少量猪油或肉汁煎至金黄。

[pɔː(r)] [ɒf] ['drɪpɪŋ] , ['siːz(ə)n] [rɪbz] [wɪð] [sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepə(r)] .
Pour **off** **drippings** **,** **season** **ribs** **with** **salt** **and** **pepper** **.**
倒 离开 滴落物 , 季节 肋骨 和 盐 和 胡椒 .

倒掉滴落的油脂，用盐和胡椒粉给排骨调味。

[ˌeɪ diː 'diː] ['kwɔːtəd] ['ʌnjən] .
Add **quartered** **onion** **.**
添加 四分 洋葱 .

加入切成四瓣的洋葱。

[kəm'baɪn] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] [brɪŋ] [tuː; tə][ə; eɪ] [bɔɪl] .
Combine **remaining** **ingredients** **and** **bring** **to** **a** **boil** **.**
结合 其余的 原料 和 带来 到 一个 熬 .

将剩余食材混合，煮沸。

[pɔː(r)]['əʊvə(r)] [ʃɔːt] [rɪbz] .
Pour **over** **short** **ribs** **.**
倒 超过 短的 肋骨 .

将酱汁淋在牛肋骨上。

['kʌvə(r)] ['kləʊsli] [ænd; ənd] [kʊk] ['sləʊli] [ə'baʊt] [ˌtuː'tuː] ['aʊəz] [ɔː(r)] [ʌn'tɪl] [miːt] [ɪz]['tendə(r)] .
Cover **closely** **and** **cook** **slowly** **about** **2** **hours** **or** **until** **meat** **is** **tender** **.**
覆盖 密切 和 厨师 缓慢地 关于 2 小时 或者 直到 肉 是 投标 .

盖紧锅盖，小火慢炖约 2 小时或直至肉软烂。

['θɪkən] [sɔːs] [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .
Thicken **sauce** **if** **desired** **.**
加厚 酱 如果 想要的 .

如果需要，可以勾芡。

[sɪks][tuː; tə][eit] [sˈɜːvɪŋz] . [naɪn]
6 **to** **8** **servings** **.** **9**
6 到 8 份量 . 9

6至8人份。9

[biːf] [pʊt] - [tə'geðə(r)]
Beef **Put** **-** **Together**
牛肉 放 - 一起

牛肉拼盘

[biːf] [kjuːbz]
Beef cubes
牛肉 立方体

牛肉块

['menjuː][aɪ'dɪə]
MENU IDEA
菜单 主意

菜单创意

[biːf] [pʊt] - [tə'geðə(r)]
Beef Put - Together
牛肉 放 - 一起

牛肉拼盘

[stiːmd] [raɪs]
Steamed Rice
蒸 米

米饭

[hed] ['letɪs] ['sæləd]
Head Lettuce Salad
头 莴苣 沙拉

生菜沙拉

[hɑːd] [rəʊlz]
Hard Rolls
难的 卷

硬卷

['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]
Butter or Margarine
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['ruːbɑːb] [paɪ]
Rhubarb Pie
大黄 馅饼

大黄派

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[wʌn] [paʊnd] ['bəʊnləs] [biːf] [fɔː(r); fə(r)] [stjuː] , [kʌt] [ɪn] [wʌn] - [ɪntʃ] [kjuːbz]
1 pound boneless beef for stew , cut in 1 - inch cubes
1 磅 无骨 牛肉 为了 炖 , 切 在 1 - 英寸 立方体

1磅去骨牛肉，切成1英寸见方的小块，用于炖菜。

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [lɑːd] [ɔː(r)] ['drɪpɪŋ]
3 tablespoons lard or drippings
3 汤匙 猪油 或者 滴落物

3汤匙猪油或油脂

[wʌn] ['miːdiəm] ['ʌnjən] , [slaɪst]
1 medium onion , sliced
1 中等的 洋葱 , 切片

1个中等大小的洋葱，切片

[wʌn] [griːn] ['pepə(r)] , [slaɪst]
1 green pepper , sliced
1 绿色的 胡椒 , 切片

1个青椒，切片

[wʌn] [kʌp] [daɪst] ['seləri]
1 **cup** **diced** **celery**
1 杯子 切丁 芹菜

杯切丁芹菜

[wʌn] [kʌp] [daɪst] ['kærəts]
1 **cup** **diced** **carrots**
1 杯子 切丁 胡萝卜

杯胡萝卜丁

[wʌn] [kæn; kən] [kən'denst] [tə'mɑːtəʊ] [suːp]
1 **can** **condensed** **tomato** **soup**
1 能 浓缩版 番茄 汤

1罐浓缩番茄汤

1½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1½ **teaspoons** **salt**
1½ 茶匙 盐

1.5茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]
⅛ **teaspoon** **pepper**
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

½ [kʌp] [kʊkt] ['piːz]
½ **cup** **cooked** **peas**
½ 杯子 煮熟 豌豆

半杯煮熟的豌豆

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [hɒt] , [kʊkt] [raɪs]
2 **cups** **hot** **,** **cooked** **rice**
2 杯子 热的 , 煮熟 米

杯热的熟米饭

[braʊn] [miːt] [ɪn] [lɑːd] [ɔː(r)] ['drɪpɪŋ] .
Brown **meat** **in** **lard** **or** **drippings** **.**
棕色的 肉 在 猪油 或者 滴落物 .

用猪油或滴油将肉煎至棕色。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ʌnjən] [ænd; ənd] [griːn] ['pepə(r)] [ænd; ənd] [kʊk] [faɪv] ['mɪnɪts] .
Add **onion** **and** **green** **pepper** **and** **cook** **5** **minutes** **.**
添加 洋葱 和 绿色的 胡椒 和 厨师 5 分钟 .

加入洋葱和青椒，煮5分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] ['seləri] , ['kærəts] , [tə'mɑːtəʊ] [suːp] [ænd; ənd] ['siːzniŋz] .
Add **celery** **,** **carrots** **,** **tomato** **soup** **and** **seasonings** **.**
添加 芹菜 , 胡萝卜 , 番茄 汤 和 调味料 .

加入芹菜、胡萝卜、番茄汤和调味料。

['kʌvə(r)] [ænd; ənd] [kʊk] ['sləʊli] [ə'baʊt] [wʌn] ['aʊə(r)] [ɔː(r)] [ʌn'tɪl] [miːt] [ænd; ənd] ['vedʒtəb(ə)lz] [ɑː(r); ə(r)]
Cover **and** **cook** **slowly** **about** **1** **hour** **or** **until** **meat** **and** **vegetables** **are**
覆盖 和 厨师 缓慢地 关于 1 小时 或者 直到 肉 和 蔬菜 是
[dʌn] .
done **.**
完毕 .

盖上盖子，小火慢炖约 1 小时，或直到肉和蔬菜熟透。

[ˌeɪ diː 'diː] [kʊkt] ['piːz] [ænd; ənd] [sɜːv] ['əʊvə(r)] [hɒt] , [kʊkt] [raɪs] .
Add **cooked** **peas** **and** **serve** **over** **hot** **,** **cooked** **rice** **.**
添加 煮熟 豌豆 和 服务 超过 热的 , 煮熟 米 .

加入煮熟的豌豆，浇在热腾腾的米饭上即可食用。

[fɔːr] [sˈɜːvɪŋz] .
4 **servings** **.**
4 份量 .

4人份。

[biːf] [ˈtʃɪli] [ˈpætiz]
Beef **Chili** **Patties**
牛肉 辣椒 肉饼

牛肉辣椒饼

[graʊnd] [biːf] [ˈpætiz]
Ground **beef** **patties**
地面 牛肉 肉饼

牛肉饼

[ˈmenjuː][aɪˈdɪə]
MENU **IDEA**
菜单 主意

菜单创意

[biːf] [ˈtʃɪli] [ˈpætiz]
Beef **Chili** **Patties**
牛肉 辣椒 肉饼

牛肉辣椒饼

[wɪpt] [pəˈteɪtəʊz]
Whipped **Potatoes**
鞭打 土豆

土豆泥

[ˈliːmə] [biːnz]
Lima **Beans**
利马 豆子

利马豆

[tɒst] [griːn] [ˈsæləd]
Tossed **Green** **Salad**
抛掷 绿色的 沙拉

拌蔬菜沙拉

[raɪ] [bred]
Rye **Bread**
黑麦 面包

黑麦面包

[ˈbʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒəˈriːn]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

[ˈæp(ə)l] [ˈdʌmplɪŋz]
Apple **Dumplings**
苹果 饺子

苹果饺子

[ˈbevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[wʌn] [paʊnd] [graʊnd] [biːf]
1 **pound** **ground** **beef**
1 磅 地面 牛肉

1磅碎牛肉

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]
⅛ **teaspoon** **pepper**
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[wʌn] [eg] , ['biːt(ə)n]
1 **egg** **,** **beaten**
1 蛋 , 被打败

1个鸡蛋，打散

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [lɑːd] [ɔː(r)] ['drɪpɪŋ]
2 **tablespoons** **lard** **or** **drippings**
2 汤匙 猪油 或者 滴落物

2汤匙猪油或油脂

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] ['ʌnjən]
2 **tablespoons** **chopped** **onion**
2 汤匙 切碎 洋葱

2汤匙切碎的洋葱

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] [griːn] ['pepə(r)]
2 **tablespoons** **chopped** **green** **pepper**
2 汤匙 切碎 绿色的 胡椒

2汤匙切碎的青椒

[wʌn][nəʊ] . - [kæn; kən][təˈmɑːtəʊz] , [dreɪnd]
1 **No** **.** **303** **can** **tomatoes** **,** **drained**
1 不 . - 能 西红柿 , 排水

1罐303号番茄罐头，沥干水分

[wʌn] [kʌp] [kʊkt] [kɔːn]
1 **cup** **cooked** **corn**
1 杯子 煮熟 玉米

杯煮熟的玉米

[wʌn] ['tiːspuːn] ['tʃɪli] ['paʊdə(r)]
1 **teaspoon** **chili** **powder**
1 茶匙 辣椒 粉末

1茶匙辣椒粉

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
2 **teaspoons** **salt**
2 茶匙 盐

2茶匙盐

[kəmˈbaɪn] [graʊnd] [biːf] , [sɔːlt] , ['pepə(r)] [ænd; ənd] [eg] .
Combine **ground** **beef** **,** **salt** **,** **pepper** **and** **egg** **.**
结合 地面 牛肉 , 盐 , 胡椒 和 蛋 .

将牛肉末、盐、胡椒粉和鸡蛋混合。

[ʃeɪp] ['ɪntuː] [eit] [smɔːl] ['pætiz] [ænd; ənd] [pleɪs] [ɪn] [ə; eɪ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
Shape **into** **8** **small** **patties** **and** **place** **in** **a** **baking** **dish** **.**
形状 进入 8 小的 肉饼 和 地方 在 一个 烘烤 盘子 .

将面团捏成 8 个小饼，放入烤盘中。

[kʊk] ['ʌnjən] [ænd; ənd] [griːn] ['pepə(r)] [ɪn] [lɑːd] [ɔː(r)] ['drɪpɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] [ˌtuːˈtuː] ['mɪnɪts] .
Cook **onion** **and** **green** **pepper** **in** **lard** **or** **drippings** **for** **2** **minutes** **.**
厨师 洋葱 和 绿色的 胡椒 在 猪油 或者 滴落物 为了 2 分钟 .

用猪油或猪油将洋葱和青椒炒2分钟。

[ˌeɪ diː ˈdiː][təˈmɑːtəʊz] , [kɔːn] , [ˈtʃɪli] [ˈpaʊdə(r)][ænd; ənd][sɔːlt][ænd; ənd][pɔː(r)]['əʊvə(r)] [miːt] ['pætiz] .

Add	**tomatoes**	**,**	**corn**	**,**	**chili**	**powder**	**and**	**salt**	**and**	**pour**	**over**	**meat**	**patties**	**.**
添加	西红柿	,	玉米	,	辣椒	粉末	和	盐	和	倒	超过	肉	肉饼	.

加入西红柿、玉米、辣椒粉和盐，然后浇在肉饼上。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] [sləʊ] ['ʌv(ə)n] (300° [ef] .) [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .

Bake	**in**	**a**	**slow**	**oven**	**(**	**300°**	**F**	**.**	**)**	**for**	**30**	**minutes**	**.**
烤	在	一个	慢的	烤箱	(	300°	F	.	)	为了	-	分钟	.

在低温烤箱（300°F）中烘烤30分钟。

[fɔːr] [sˈɜːvɪŋz] . -

4	**servings**	**.**	**10**
4	份量	.	-

4人份。10

[biːf] [pɒt] - [rəʊst]

Beef	**Pot**	**-**	**Roast**
牛肉	锅	-	烤

炖牛肉

[ɑːm] [pɒt] - [rəʊst]

Arm	**pot**	**-**	**roast**
手臂	锅	-	烤

手臂炖肉

['menjuː][aɪˈdɪə]

MENU	**IDEA**
菜单	主意

菜单创意

[biːf] [pɒt] - [rəʊst]

Beef	**Pot**	**-**	**Roast**
牛肉	锅	-	烤

炖牛肉

['nuːd(ə)lz]

Noodles
面条

面条

['piːz]

Peas
豌豆

豌豆

['spɪnɪtʃ] - ['rædɪʃ] ['sæləd]

Spinach	**-**	**Radish**	**Salad**
菠菜	-	萝卜	沙拉

菠菜萝卜沙拉

[hɑːd] [rəʊlz]

Hard	**Rolls**
难的	卷

硬卷

['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒəˈriːn]

Butter	**or**	**Margarine**
黄油	或者	人造黄油

黄油或人造黄油

['paɪnæp(ə)l] ['ʌpsaɪd] - [daʊn] [keɪk]

Pineapple	**Upside**	**-**	**Down**	**Cake**
菠萝	上行	-	向下	蛋糕

菠萝翻转蛋糕

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[θriː][tuː; tə][fɔːr] - [paʊnd] [biːf] [ɑːm][ɔː(r)] [bleɪd] [pɒt] - [rəʊst]
3 **to** **4** **-** **pound** **beef** **arm** **or** **blade** **pot** **-** **roast**
3 到 4 - 磅 牛肉 手臂 或者 刀刃 锅 - 烤

3至4磅重的牛臂肉或肩胛肉炖菜

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]
2 **tablespoons** **flour**
2 汤匙 面粉

2汤匙面粉

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
2 **teaspoons** **salt**
2 茶匙 盐

2茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]
¼ **teaspoon** **pepper**
¼ 茶匙 胡椒

¼茶匙胡椒粉

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [lɑːd] [ɔː(r)] ['drɪpɪŋ]
3 **tablespoons** **lard** **or** **drippings**
3 汤匙 猪油 或者 滴落物

3汤匙猪油或油脂

¼ [kʌp] ['wɔːtə(r)]
¼ **cup** **water**
¼ 杯子 水

¼ 杯水

[θriː] [kʌps] ['siːz(ə)nd] [kʊkt] ['nuːd(ə)lz]
3 **cups** **seasoned** **cooked** **noodles**
3 杯子 经验丰富的 煮熟 面条

杯调味煮面条

[wʌn] - - [aʊns] ['pækɪdʒ] ['frəʊz(ə)n] ['piːz] , [kʊkt] [ɔː(r)][wʌn][nəʊ] . - [kæn; kən] ['piːz]
1 **12** **-** **ounce** **package** **frozen** **peas** **,** **cooked** **or** **1** **No** **.** **303** **can** **peas**
1 - - 盎司 包裹 冷冻 豌豆 , 煮熟 或者 1 不 . - 能 豌豆

包 12 盎司的冷冻豌豆（煮熟）或 1 罐 303 号豌豆

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒəˈriːn]
2 **tablespoons** **butter** **or** **margarine**
2 汤匙 黄油 或者 人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

[dredʒ] [pɒt] - [rəʊst] [wɪð] ['siːz(ə)nd] ['flaʊə(r)][ænd; ənd] [braʊn] [ɪn][lɑːd][ɔː(r)] ['drɪpɪŋ] .
Dredge **pot** **-** **roast** **with** **seasoned** **flour** **and** **brown** **in** **lard** **or** **drippings** **.**
疏通 锅 - 烤 和 经验丰富的 面粉 和 棕色的 在 猪油 或者 滴落物 .

将炖牛肉裹上调味面粉，用猪油或牛油煎至棕色。

[ˌeɪ diː ˈdiː]['wɔːtə(r)] ,
Add **water** **,**
添加 水 ,

加水，

['kʌvə(r)][ænd; ənd] ['sɪmə(r)] [ɪn][ə; eɪ] [sləʊ] ['ʌv(ə)n] (300° [ef] .) [ɔ:(r)][ɒn][tɒp][ɒv; əv][reɪndʒ][θri:] ['aʊəz] [ɔ:(r)]

cover	**and**	**simmer**	**in**	**a**	**slow**	**oven**	**(**	**300°**	**F**	**.**	**)**	**or**	**on**	**top**	**of**	**range**	**3**	**hours**	**or**
覆盖	和	煨	在	一个	慢的	烤箱	(	300°	F	.	)	或者	在	顶部	的	范围	3	小时	或者

[ʌn'tɪl]['tendə(r)] .

until	**tender**	**.**
直到	投标	.

盖上盖子，在低温烤箱（300°F）或炉灶上慢炖 3 小时或直至变软。

['θɪkən] ['kʊkɪŋ] ['lɪkwɪd][fɔ:(r); fə(r)]['greɪvi] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .

Thicken	**cooking**	**liquid**	**for**	**gravy**	**,**	**if**	**desired**	**.**
加厚	烹饪	液体	为了	肉汁	,	如果	想要的	.

如果需要，可将烹饪汤汁勾芡，制成肉汁。

[kəm'baɪn]['nu:d(ə)lz] , ['pi:z] [ænd; ənd]['bʌtə(r)][ɔ:(r)][ˌmɑ:dʒə'ri:n] .

Combine	**noodles**	**,**	**peas**	**and**	**butter**	**or**	**margarine**	**.**
结合	面条	,	豌豆	和	黄油	或者	人造黄油	.

将面条、豌豆和黄油或人造黄油混合。

[kʊk] [ʌn'tɪl] ['hi:tɪd] [θru:] .

Cook	**until**	**heated**	**through**	**.**
厨师	直到	加热	通过	.

煮至完全加热即可。

[sɜ:v] [pɒt] - [rəʊst][ɒn]['nu:d(ə)lz][ænd; ənd] ['pi:z] .

Serve	**pot**	**-**	**roast**	**on**	**noodles**	**and**	**peas**	**.**
服务	锅	-	烤	在	面条	和	豌豆	.

将炖牛肉配面条和豌豆一起食用。

[sɪks][tu:; tə][eit] [s'ɜ:vɪŋz] .

6	**to**	**8**	**servings**	**.**
6	到	8	份量	.

6至8人份。

['fæməli] [mi:t] [ləʊf]

Family	**Meat**	**Loaf**
家庭	肉	面包

家庭肉饼

[graʊnd] [bi:f] [ænd; ənd] [pɔ:k]

Ground	**beef**	**and**	**pork**
地面	牛肉	和	猪肉

碎牛肉和猪肉

['menju:][aɪ'dɪə]

MENU	**IDEA**
菜单	主意

菜单创意

['fæməli] [mi:t] [ləʊf]

Family	**Meat**	**Loaf**
家庭	肉	面包

家庭肉饼

[mæʃt] [pə'teɪtəʊz]

Mashed	**Potatoes**
捣碎	土豆

土豆泥

[gri:n] [bi:nz]

Green	**Beans**
绿色的	豆子

绿豆

[tə'mɑːtəʊ] - ['kjuːkʌmbə(r)]['sæləd]

Tomato	**-**	**Cucumber**	**Salad**
番茄	-	黄瓜	沙拉

番茄黄瓜沙拉

[hɒt] [rəʊlz]

Hot	**Rolls**
热的	卷

热卷

['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]

Butter	**or**	**Margarine**
黄油	或者	人造黄油

黄油或人造黄油

['lemən] ['ʃɜːbət]

Lemon	**Sherbet**
柠檬	雪葩

柠檬雪葩

['kʊkiz]

Cookies
曲奇饼

曲奇饼

['bevərɪdʒ]

Beverage
饮料

饮料

[ˌtuː'tuː] [paʊndz] [graʊnd] [biːf]

2	**pounds**	**ground**	**beef**
2	磅	地面	牛肉

2磅碎牛肉

[wʌn] [paʊnd] [graʊnd] [pɔːk]

1	**pound**	**ground**	**pork**
1	磅	地面	猪肉

1磅猪肉馅

[wʌn] [kʌp] [faɪn] [draɪ] [bred] [krʌmz]

1	**cup**	**fine**	**dry**	**bread**	**crumbs**
1	杯子	美好的	干燥	面包	面包屑

杯细干面包屑

[wʌn] [kʌp] [mɪlk]

1	**cup**	**milk**
1	杯子	牛奶

杯牛奶

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

让我们一起烹饪肉类：你会喜欢的食谱(Let's Cook Meat Recipes You'll Like)

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] ['ʌnjən]
1½ tablespoons chopped onion
1½ 汤匙 切碎 洋葱

1.5汤匙切碎的洋葱

[wʌn] ['teɪblspuːn] [mɪnst] ['pɑːsli]
1 tablespoon minced parsley
1 汤匙 剁碎 香菜

1汤匙切碎的欧芹

[wʌn] [eg] , ['slaɪtli] ['biːt(ə)n]
1 egg , slightly beaten
1 蛋 , 轻微地 被打败

1个鸡蛋，略微打散

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 teaspoon salt
1 茶匙 盐

1茶匙盐

½ ['tiːspuːn] ['seləri] [sɔːlt]
½ teaspoon celery salt
½ 茶匙 芹菜 盐

½茶匙芹菜盐

¼ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]
¼ teaspoon pepper
¼ 茶匙 胡椒

¼茶匙胡椒粉

¼ ['tiːspuːn] [graʊnd] [kləʊvz]
¼ teaspoon ground cloves
¼ 茶匙 地面 丁香

¼茶匙丁香粉

¼ ['tiːspuːn] ['nʌtmeg]
¼ teaspoon nutmeg
¼ 茶匙 肉豆蔻

¼茶匙肉豆蔻

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən] [dʒuːs]
1 tablespoon lemon juice
1 汤匙 柠檬 汁

1汤匙柠檬汁

[wʌn] ['tiːspuːn] ['greɪtɪd] ['lemən] [raɪnd]
1 teaspoon grated lemon rind
1 茶匙 磨碎的 柠檬 果皮

1茶匙磨碎的柠檬皮

[səʊk] [bred] [krʌmz] [ɪn] [mɪlk] .
Soak bread crumbs in milk .
浸泡 面包 面包屑 在 牛奶 .

将面包屑浸泡在牛奶中。

[kəm'baɪn] [graʊnd] [biːf] [ænd; ənd] [pɔːk] , [bred] [krʌmz] , ['ʌnjən] , ['pɑːsli] , ['biːt(ə)n] [eg] ,

Combine	**ground**	**beef**	**and**	**pork**	**,**	**bread**	**crumbs**	**,**	**onion**	**,**	**parsley**	**,**	**beaten**	**egg**	**,**
结合	地面	牛肉	和	猪肉	,	面包	面包屑	,	洋葱	,	香菜	,	被打败	蛋	,

['siːzniŋz] , ['lemən] [dʒuːs] [ænd; ənd] ['lemən] [raɪnd] .

seasonings	**,**	**lemon**	**juice**	**and**	**lemon**	**rind**	**.**
调味料	,	柠檬	汁	和	柠檬	果皮	.

将牛肉末和猪肉末、面包屑、洋葱、欧芹、打散的鸡蛋、调味料、柠檬汁和柠檬皮混合在一起。

[mɪks] ['θʌrəli] .

Mix	**thoroughly**	**.**
混合	彻底	.

充分搅拌。

[pæk] [ɪn] [ə; eɪ] [faɪv] × [naɪn] - [ɪntʃ] [ləʊf] [pæn] .

Pack	**in**	**a**	**5**	**×**	**9**	**-**	**inch**	**loaf**	**pan**	**.**
盒	在	一个	5	×	9	-	英寸	面包	平底锅	.

装入 5 × 9 英寸的面包模具中。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [fɔː(r); fə(r)] 1½ ['aʊəz] .

Bake	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**(**	**350°**	**F**	**.**	**)**	**for**	**1½**	**hours**	**.**
烤	在	一个	缓和	烤箱	(	350°	F	.	)	为了	1½	小时	.

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤1.5小时。

- [tuː; tə] - [sˈɜːvɪŋz] . -

10	**to**	**12**	**servings**	**.**	**11**
-	到	-	份量	.	-

10至12人份。11

['resəpɪz] [fɔː(r); fə(r)] [biːf] ['leftˌoʊvərz]

RECIPES	**FOR**	**BEEF**	**LEFTOVERS**
食谱	为了	牛肉	剩菜

牛肉剩菜的食谱

[biːf] [pʌf]

Beef	**Puff**
牛肉	噗

牛肉泡芙

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [graʊnd] [kʊkt] [biːf]

2	**cups**	**ground**	**cooked**	**beef**
2	杯子	地面	煮熟	牛肉

杯熟牛肉末

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	**teaspoon**	**salt**
1	茶匙	盐

1茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]

⅛	**teaspoon**	**pepper**
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] ['pɑːsli]

2	**tablespoons**	**chopped**	**parsley**
2	汤匙	切碎	香菜

2汤匙切碎的欧芹

½ [kʌp] [ˌmeɪəˈneɪz]

½	**cup**	**mayonnaise**
½	杯子	蛋黄酱

半杯蛋黄酱

[eit]['slaɪsɪz] [bred]
8 slices bread
8 切片 面包

8片面包

['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn] , ['sɔfənd]
Butter or margarine , softened
黄油 或者 人造黄油 , 软化

软化的黄油或人造黄油

[θriː] [egz] , ['slaɪtli] ['biːt(ə)n]
3 eggs , slightly beaten
3 鸡蛋 , 轻微地 被打败

3个鸡蛋，略微打散

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [mɪlk]
2 cups milk
2 杯子 牛奶

杯牛奶

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] [seɪdʒ]
¼ teaspoon sage
¼ 茶匙 圣人

¼茶匙鼠尾草

[kəm'baɪn] [miːt] , [sɔːlt] , ['pepə(r)] , ['pɑːsli] [ænd; ənd] [ˌmeɪə'neɪz] .
Combine meat , salt , pepper , parsley and mayonnaise .
结合 肉 , 盐 , 胡椒 , 香菜 和 蛋黄酱 .

将肉、盐、胡椒粉、欧芹和蛋黄酱混合。

[spred] [fɔːr]['slaɪsɪz] [bred] [wɪð] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn] ,
Spread 4 slices bread with butter or margarine ,
传播 4 切片 面包 和 黄油 或者 人造黄油 ,

在4片面包上涂抹黄油或人造黄油，

['kʌvə(r)] [wɪð] [miːt] ['mɪkstʃə(r)][ænd; ənd][tɒp] [wɪð] [slaɪs][ɒv; əv] [bred] .
cover with meat mixture and top with slice of bread .
覆盖 和 肉 混合物 和 顶部 和 片 的 面包 .

在上面铺上肉馅，再盖上一片面包。

[pleɪs] ['sænwɪtʃz] [ɪn] [griːzd] ['ʃæləʊ] ['kæsərəʊl] [dɪʃ] .
Place sandwiches in greased shallow casserole dish .
地方 三明治 在 涂油 浅的 沙锅 盘子 .

将三明治放入抹了油的浅砂锅中。

[kəm'baɪn] [egz] , [mɪlk] , [sɔːlt][ænd; ənd][seɪdʒ][ænd; ənd][mɪks] [wel] .
Combine eggs , milk , salt and sage and mix well .
结合 鸡蛋 , 牛奶 , 盐 和 圣人 和 混合 出色地 .

将鸡蛋、牛奶、盐和鼠尾草混合均匀。

[pɔː(r)]['əʊvə(r)] ['sænwɪtʃz] [ænd; ənd][let][stænd][ɪn][rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)][æt; ət] [liːst] [æn; ən]['aʊə(r)][bɪ'fɔː(r)]
Pour over sandwiches and let stand in refrigerator at least an hour before
倒 超过 三明治 和 让 站立 在 冰箱 在 至少 一个 小时 前
['beɪkɪŋ] .
baking .
烘烤 .

将酱汁淋在三明治上，放入冰箱冷藏至少一个小时后再烘烤。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [ɔ:(r)][ʌn'tɪl] [braʊn] [ænd; ənd] [pʌft] .

Bake	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**(**	**350°**	**F**	**.**	**)**	**about**	**45**	**minutes**	**or**	**until**	**brown**	**and**	**puffed**	**.**
烤	在	一个	缓和	烤箱	(	350°	F	.	)	关于	-	分钟	或者	直到	棕色的	和	膨胀的	.

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤约 45 分钟，或直至呈棕色并膨胀。

[fɔ:r] [s'ɜ:vɪŋz] .

4	**servings**	**.**
4	份量	.

4人份。

['leftəʊvə(r)] [tri:t]

Leftover	**Treat**
剩余物	对待

剩余的零食

2½ [kʌps] [daɪst] [kʊkt] [bi:f]

2½	**cups**	**diced**	**cooked**	**beef**
2½	杯子	切丁	煮熟	牛肉

2.5 杯切丁的熟牛肉

[wʌn] ['teɪblspu:n] [mɪnst] ['ʌnjən]

1	**tablespoon**	**minced**	**onion**
1	汤匙	剁碎	洋葱

1汤匙切碎的洋葱

[wʌn] ['teɪblspu:n] [mɪnst] [gri:n] ['pepə(r)]

1	**tablespoon**	**minced**	**green**	**pepper**
1	汤匙	剁碎	绿色的	胡椒

1汤匙切碎的青椒

[ai] ['teɪblspu:n] [lɑ:d][ɔ:(r)] ['drɪpɪŋ]

I	**tablespoon**	**lard**	**or**	**drippings**
我	汤匙	猪油	或者	滴落物

一汤匙猪油或油脂

[wʌn][kʌp]['greɪvi][ɔ:(r)]['mi:diəm] [waɪt] [sɔ:s]

1	**cup**	**gravy**	**or**	**medium**	**white**	**sauce**
1	杯子	肉汁	或者	中等的	白色的	酱

杯肉汁或中等浓稠度的白酱

[wʌn] ['ti:spu:n] [sɔ:lt]

1	**teaspoon**	**salt**
1	茶匙	盐

1茶匙盐

⅛ ['ti:spu:n] ['pepə(r)]

⅛	**teaspoon**	**pepper**
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

¼ ['ti:spu:n] ['tʃɪli] ['paʊdə(r)]

¼	**teaspoon**	**chili**	**powder**
¼	茶匙	辣椒	粉末

¼茶匙辣椒粉

[wʌn] ['teɪblspu:n] ['tʃɪli] [sɔ:s]

1	**tablespoon**	**chili**	**sauce**
1	汤匙	辣椒	酱

1汤匙辣椒酱

1½ [kʌps] [kʊkt] [raɪs]

1½	**cups**	**cooked**	**rice**
1½	杯子	煮熟	米

1.5 杯熟米饭

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['greɪtɪd] [ʃɑːp] ['tʃedə(r)] [tʃiːz]
3 tablespoons grated sharp cheddar cheese
3 汤匙 磨碎的 锋利的 切达干酪 奶酪

3汤匙磨碎的浓味切达奶酪

[wʌn] [eg] , ['slaɪtli] ['biːt(ə)n]
1 egg , slightly beaten
1 蛋 , 轻微地 被打败

1个鸡蛋，略微打散

½ [kʌp] [krʌʃt] [kɔːn] [fleɪks]
½ cup crushed corn flakes
½ 杯子 碎 玉米 薄片

半杯压碎的玉米片

[kʊk] [miːt] , ['ʌnjən] [ænd; ənd] [griːn] ['pepə(r)] [ɪn] [lɑːd] [ɔː(r)] ['drɪpɪŋ] [ʌn'tɪl] ['laɪtli] [braʊn] .
Cook meat , onion and green pepper in lard or drippings until lightly browned .
厨师 肉 , 洋葱 和 绿色的 胡椒 在 猪油 或者 滴落物 直到 轻轻 棕色 .

将肉、洋葱和青椒用猪油或猪油炒至微黄。

[ˌeɪ diː 'diː] ['greɪvi] [ɔː(r)] [waɪt] [sɔːs] , [sɔːlt] , ['pepə(r)] , ['tʃɪli] ['paʊdə(r)] [ænd; ənd] ['tʃɪli] [sɔːs] .
Add gravy or white sauce , salt , pepper , chili powder and chili sauce .
添加 肉汁 或者 白色的 酱 , 盐 , 胡椒 , 辣椒 粉末 和 辣椒 酱 .

加入肉汁或白酱、盐、胡椒粉、辣椒粉和辣椒酱。

[kəm'baɪn] [raɪs] , ['greɪtɪd] [tʃiːz] [ænd; ənd] [eg] , ['mɪksɪŋ] ['θʌrəli] .
Combine rice , grated cheese and egg , mixing thoroughly .
结合 米 , 磨碎的 奶酪 和 蛋 , 混合 彻底 .

将米饭、磨碎的奶酪和鸡蛋混合均匀。

[ɔːl'tɜːnət] ['leɪəz] [ɒv; əv] [raɪs] [ænd; ənd] [miːt] [ɪn] [ə; eɪ] [wʌn] - [kwɔːt] [griːzd] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
Alternate layers of rice and meat in a 1 - quart greased baking dish .
备用 层 的 米 和 肉 在 一个 1 - 夸脱 涂油 烘烤 盘子 .

在抹了油的1夸脱烤盘中，交替铺上米饭和肉。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [kɔːn] [fleɪks] .
Sprinkle with corn flakes .
撒 和 玉米 薄片 .

撒上玉米片。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .
Bake in a moderate oven (350° F .) for 30 minutes .
烤 在 一个 缓和 烤箱 (350° F .) 为了 - 分钟 .

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 30 分钟。

[sɪks] ['sɜːvɪŋz] . -
6 servings . 12
6 份量 . -

6人份。12

[viːl] [kʌts] [ænd; ənd] ['kʊkɪŋ] ['meθədz]
Veal Cuts and Cooking Methods
小牛肉 削减 和 烹饪 方法

小牛肉的切割方法和烹饪方法

[viːl] ['kʌtlits]
Veal Cutlets
小牛肉 肉饼

小牛肉排

[rəʊst] : [rɪbz] ; [ɑːm][ænd; ənd] [bleɪd] [rəʊsts] ; [rəʊld] [ænd; ənd] ['kʊʃ(ə)n] - [staɪl] ['ʃəʊldə(r)] ; [kraʊn]

ROAST	:	Ribs	;	arm	and	blade	roasts	;	rolled	and	cushion	-	style	shoulder	;	crown
烤	:	肋骨	;	手臂	和	刀刃	烤肉	;	滚动	和	软垫	-	风格	肩膀	;	王冠

[rəʊst] ; [lɔɪn] ;

roast	;	loin	;
烤	;	腰部	;

烤肉：肋排；肩胛肉和肩胛肉；卷肩肉和垫肩肉；皇冠肉；腰肉；

[rʌmp] ; [leg] ; [brest] [ænd; ənd][ləʊf] .

rump	;	leg	;	breast	and	loaf	.
臀部	;	腿	;	胸部	和	面包	.

臀肉；腿肉；胸肉和面包。

[brɔɪl] : ['lɪvə(r)] ; ['kɪdniz] ; ['swiːtbredz] [ænd; ənd][breɪnz] .

BROIL	:	Liver	;	kidneys	;	sweetbreads	and	brains	.
烤	:	肝	;	肾脏	;	甜面包	和	大脑	.

烤：肝脏；肾脏；胸腺和脑。

[viːl] [steɪks] ,

Veal	steaks	,
小牛肉	牛排	,

小牛肉排，

[tʃɒps] [ænd; ənd] ['pætiz] [ɑː(r); ə(r)][best] [kʊkt] [baɪ] ['breɪzɪŋ] [ɔː(r)] ['pæn,frai] [sɪns] [ðiːz] [tuː]

chops	and	patties	are	best	cooked	by	braising	or	panfrying	since	these	two
排骨	和	肉饼	是	最好的	煮熟	经过	炖	或者	煎炸	自从	这些	二

['meθədz] [sə'plaɪ] [fæt] [wɪtʃ] [ɪz] ['lækɪŋ] [ɪn] [viːl] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ˌaɪ 'tiː] ['kɒmz] [frɒm; frəm][ə; eɪ] [jʌŋ]

methods	supply	fat	which	is	lacking	in	veal	because	it	comes	from	a	young
方法	供应	胖的	哪个	是	缺乏	在	小牛肉	因为	它	来	从	一个	年轻的

['ænɪm(ə)l] .

animal	.
动物	.

肉排和肉饼最好用炖煮或煎炸的方式烹饪，因为这两种方法可以提供小牛肉所缺乏的脂肪，而小牛肉来自幼龄动物。

['pænbrɔɪl] : [viːl] [steɪks] ,

PANBROIL	:	Veal	steaks	,
油煎	:	小牛肉	牛排	,

煎烤：小牛肉排，

[tʃɒps] [ænd; ənd] ['pætiz] [ɑː(r); ə(r)][nɒt] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [seɪm] ['riːz(ə)n] [ðæt] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)]

chops	and	patties	are	not	panbroiled	for	the	same	reason	that	they	are
排骨	和	肉饼	是	不是	煎烤	为了	这	相同的	原因	那	他们	是

[nɒt] [brɔɪld] .

not	broiled	.
不是	烤制	.

肉排和肉饼不能用平底锅煎，原因与它们不能用烤箱烤一样。

[ˌpæn'fraɪ] :

PANFRY	:
煎	:

煎炸：

[ɑːm] [ænd; ənd] [bleɪd] [steɪks] ; [rɪb][ænd; ənd] [lɔɪn] [tʃɒps] ; ['kɪdni] [tʃɒps] ; ['sɜːlɔɪn] [steɪk] ; [raʊnd]

Arm	and	blade	steaks	;	rib	and	loin	chops	;	kidney	chops	;	sirloin	steak	;	round
手臂	和	刀刃	牛排	;	肋骨	和	腰部	排骨	;	肾	排骨	;	西冷牛排	牛排	;	圆形的

[steɪk] (['kʌtlits]) ;

steak	(	cutlets	)	;
牛排	(	肉饼	)	;

前臂肉排和肩胛肉排；肋排和腰肉排；腰肉排；西冷牛排；圆牛排（肉排）；

['sɪti] ['tʃɪkɪn] ; [mɒk] ['tʃɪkɪn] [legz] ; ['pætiz] ; ['lɪvə(r)] ; ['kɪdni] ; ['swi:tbredz] [ænd; ənd] [breɪnz] .

city	chicken	;	mock	chicken	legs	;	patties	;	liver	;	kidney	;	sweetbreads	and	brains	.
城市	鸡	;	嘲笑	鸡	腿	;	肉饼	;	肝	;	肾	;	甜面包	和	大脑	.

城市鸡肉；素鸡腿；肉饼；鸡肝；鸡肾；鸡胸肉和鸡脑。

[breɪz] :

BRAISE	:
烩	:

烩：

[ɑ:m] [ænd; ənd] [bleɪd] [steɪks] ; [rɪb] [ænd; ənd] [lɔɪn] [tʃɒps] ; ['kɪdni] [tʃɒps] ; [brest] ; ['rɪblət] ; ['sɜ:lɔɪn] [steɪk] ;

Arm	and	blade	steaks	;	rib	and	loin	chops	;	kidney	chops	;	breast	;	riblets	;	sirloin	steak	;
手臂	和	刀刃	牛排	;	肋骨	和	腰部	排骨	;	肾	排骨	;	胸部	;	肋骨	;	西冷牛排	牛排	;

前臂肉排和肩胛肉排；肋排和腰肉排；腰肉排；胸肉；小肋排；西冷牛排；

[raʊnd] [steɪk] (['kʌtlits]) ; [hi:l] [ɒv; əv] [raʊnd] [pɒt] - [rəʊst] ; [haɪnd] [ʃæŋk] ; ['sɪti] ['tʃɪkɪn] ; [mɒk] ['tʃɪkɪn] [legz] ;

round	steak	(	cutlets	)	;	heel	of	round	pot	-	roast	;	hind	shank	;	city	chicken	;	mock	chicken	legs	;
圆形的	牛排	(	肉饼	)	;	脚跟	的	圆形的	锅	-	烤	;	后	小腿	;	城市	鸡	;	嘲笑	鸡	腿	;

圆牛排（肉排）；圆炖牛肉的脚跟；后腿肉；城市鸡；素鸡腿；

[kju:bz] ; ['pætiz] ; [hɑ:t] ; ['kɪdniz] ; [breɪnz] [ænd; ənd] ['swi:tbredz] .

cubes	;	patties	;	heart	;	kidneys	;	brains	and	sweetbreads	.
立方体	;	肉饼	;	心	;	肾脏	;	大脑	和	甜面包	.

鸡胸肉块；鸡饼；鸡心；鸡肾；鸡脑和鸡胸肉。

[kʊk] [ɪn] ['lɪkwɪd] :

COOK	IN	LIQUID	:
厨师	在	液体	:

用水烹煮：

['rɪblət] ; [ʃæŋk] ; [hi:l] [ɒv; əv] [raʊnd] ; [stju:] [mi:t] ; [hɑ:t] ; ['kɪdniz] ; [tʌŋ] ; [breɪnz] [ænd; ənd] ['swi:tbredz] .

Riblets	;	shank	;	heel	of	round	;	stew	meat	;	heart	;	kidneys	;	tongue	;	brains	and	sweetbreads	.
肋骨	;	小腿	;	脚跟	的	圆形的	;	炖	肉	;	心	;	肾脏	;	舌头	;	大脑	和	甜面包	.

肋排；胫骨；后腿肉；炖肉；心脏；肾脏；舌头；脑和胸腺。

['ʌðə(r)] [fækts] [ə'baʊt] [vi:l]

Other	Facts	About	Veal
其他	事实	关于	小牛肉

关于小牛肉的其他事实

[ðə; ði] [maɪld] [ə'pi:lɪŋ] ['fleɪvə(r)] [ɒv; əv] [vi:l] [ɪz] [brɔ:t] [aʊt] [baɪ] ['prɒpə(r)] ['kʊkəri] .

The	mild	appealing	flavor	of	veal	is	brought	out	by	proper	cookery	.
这	温和的	上诉	味道	的	小牛肉	是	带来	出去	经过	恰当的	烹饪	.

适当的烹饪方法能激发小牛肉清淡可口的风味。

[sɪns] [vi:l] ['kɒmz] [frɒm; frəm] [ə; eɪ] [jʌŋ] ['ænɪm(ə)l] [ænd; ənd] , ['kɒnsɪkwəntli] , [læk] [fæt] ,

Since	veal	comes	from	a	young	animal	and	,	consequently	,	lacks	fat	,
自从	小牛肉	来	从	一个	年轻的	动物	和	,	最后	,	缺乏	胖的	,

由于小牛肉来自幼畜，因此缺乏脂肪，

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz]['ɒf(ə)n][dɪˈzaɪərəb(ə)l][tuː; tə] [pleɪs] ['beɪkən][ɔː(r)][sɔːlt] [pɔːk] ['slaɪsɪz]['əʊvə(r)] [viːl] [rəʊsts] [bɪ'fɔː(r)]

it	is	often	desirable	to	place	bacon	or	salt	pork	slices	over	veal	roasts	before
它	是	经常	理想	到	地方	熏肉	或者	盐	猪肉	切片	超过	小牛肉	烤肉	前

['kʊkɪŋ] .

cooking	.
烹饪	.

烹饪前，最好在烤小牛肉上放上培根或咸猪肉片。

[ɔːl] [viːl] [ɪz] [kʊkt] [wel] [dʌn] .

All	veal	is	cooked	well	done	.
全部	小牛肉	是	煮熟	出色地	完毕	.

所有小牛肉都煮至全熟。

['frəʊz(ə)n] [viːl] [kʌts] [meɪ] [biː; bi][stɔː(r)d][æt; ət] 0° [ef] . [ɔː(r)]['ləʊə(r)] , [sɪks][tuː; tə][naɪn] [mʌnθs] . -

Frozen	veal	cuts	may	be	stored	at	0°	F	.	or	lower	,	6	to	9	months	.	13
冷冻	小牛肉	削减	可能	是	存储	在	0°	F	.	或者	降低	,	6	到	9	几个月	.	-

冷冻小牛肉块可在 0°F 或更低温度下保存 6 至 9 个月。[13]

['resəpɪz] [fɔː(r); fə(r)] [viːl]

Recipes	for	VEAL
食谱	为了	小牛肉

小牛肉食谱

[viːl] ['ʃəʊldə(r)] [rəʊl]

Veal	Shoulder	Roll
小牛肉	肩膀	卷

小牛肉肩肉卷

[rəʊld] ['ʃəʊldə(r)] [rəʊst]

Rolled	shoulder	roast
滚动	肩膀	烤

卷肩烤肉

['menjuː][aɪ'dɪə]

MENU	IDEA
菜单	主意

菜单创意

[viːl] ['ʃəʊldə(r)] [rəʊl]

Veal	Shoulder	Roll
小牛肉	肩膀	卷

小牛肉肩肉卷

[wɪpt] [pə'teɪtəʊz]

Whipped	Potatoes
鞭打	土豆

土豆泥

['hɑːvəd] [biːts]

Harvard	Beets
哈佛大学	甜菜

哈佛甜菜

['ɒrɪndʒ] - ['greɪpfruːt] ['sæləd]

Orange	-	Grapefruit	Salad
橙子	-	柚子	沙拉

橙子葡萄柚沙拉

[kɔːn] [bred]

Corn	Bread
玉米	面包

玉米面包

['bʌtə(r)][ɔ:(r)][ˌmɑ:dʒə'ri:n]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['bʌtəskɒtʃ] [paɪ]
Butterscotch **Pie**
奶油糖果 馅饼

奶油糖果派

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[θri:][tu:; tə][fɔ:r] - [paʊnd] [vi:l] ['ʃəʊldə(r)] [rəʊl]
3 **to** **4** **-** **pound** **veal** **shoulder** **roll**
3 到 4 - 磅 小牛肉 肩膀 卷

3至4磅重的牛肩肉卷

[sɔ:lt]
Salt
盐

盐

['pepə(r)]
Pepper
胡椒

胡椒

[fɔ:r][tu:; tə][sɪks]['slaɪsɪz]['beɪkən] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd]
4 **to** **6** **slices** **bacon** **,** **if** **desired**
4 到 6 切片 熏肉 , 如果 想要的

如果需要，可以加入 4 到 6 片培根。

['si:z(ə)n] [ðə; ði] [rəʊst] [wɪð] [sɔ:lt][ænd; ənd]['pepə(r)] .
Season **the** **roast** **with** **salt** **and** **pepper** **.**
季节 这 烤 和 盐 和 胡椒 .

用盐和胡椒粉给烤肉调味。

[pleɪs] [ɒn] [ræk] [ɪn]['əʊpən] ['rəʊstɪŋ] [pæn] .
Place **on** **rack** **in** **open** **roasting** **pan** **.**
地方 在 架子 在 打开 烘焙 平底锅 .

放在敞开式烤盘的烤架上。

[ɪn'sɜ:t] [ə; eɪ] [mi:t] [θə'mɒmɪtə(r)] [səʊ][ðə; ði] [bʌlb] ['ri:tʃɪz] [ðə; ði]['sentə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [rəʊst] .
Insert **a** **meat** **thermometer** **so** **the** **bulb** **reaches** **the** **center** **of** **the** **roast** **.**
插入 一个 肉 温度计 所以 这 电灯泡 到达 这 中心 的 这 烤 .

将肉类温度计插入肉中，使探针的球部到达烤肉的中心。

[pleɪs] ['beɪkən]['slaɪsɪz][ɒn] [rəʊst] .
Place **bacon** **slices** **on** **roast** **.**
地方 熏肉 切片 在 烤 .

将培根片放在烤肉上。

[du:; də] [nɒt] [ˌeɪ di: 'di:]['wɔ:tə(r)] .
Do **not** **add** **water** **.**
做 不是 添加 水 .

不要加水。

[du:; də] [nɒt]['kʌvə(r)] .
Do **not** **cover** **.**
做 不是 覆盖 .

不要遮盖。

[rəʊst] [ɪn] [sləʊ] ['ʌv(ə)n] (300° [ef] .) [ʌn'tɪl] [ðə; ði] [miːt] [θə'mɒmɪtə(r)] ['redʒɪstər] 170° [ef] . [ɔː(r)] [ə'baʊt]

Roast **in** **slow** **oven** **(** **300°** **F** **.** **)** **until** **the** **meat** **thermometer** **registers** **170°** **F** **.** **or** **about**

烤 在 慢的 烤箱 (300° F .) 直到 这 肉 温度计 登记簿 170° F . 或者 关于

2½ ['aʊəz] .

2½ **hours** **.**

2½ 小时 .

在低温烤箱（300°F）中烘烤，直到肉类温度计显示170°F，或大约2.5小时。

[ə'laʊ] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [pə(r)] [paʊnd] [fɔː(r); fə(r)] ['rəʊstɪŋ] .

Allow **about** **40** **minutes** **per** **pound** **for** **roasting** **.**

允许 关于 - 分钟 每 磅 为了 烘焙 .

每磅烘烤时间约为 40 分钟。

['saʊə(r)] [kriːm] [viːl] [ləʊf]

Sour **Cream** **Veal** **Loaf**

酸的 奶油 小牛肉 面包

酸奶油小牛肉面包

[graʊnd] [viːl] [ænd; ənd] [pɔːk]

Ground **veal** **and** **pork**

地面 小牛肉 和 猪肉

碎牛肉和猪肉

['menjuː] [aɪ'dɪə]

MENU **IDEA**

菜单 主意

菜单创意

['saʊə(r)] [kriːm] [viːl] [ləʊf]

Sour **Cream** **Veal** **Loaf**

酸的 奶油 小牛肉 面包

酸奶油小牛肉面包

[ˌeɪ 'juː] ['grætæn] [pə'teɪtəʊz]

Au **Gratin** **Potatoes**

奥 焗烤 土豆

焗烤土豆

['brɒkəli]

Broccoli

西兰花

西兰花

['ɒrɪndʒ] - ['kærət] ['sæləd]

Orange **-** **Carrot** **Salad**

橙子 - 胡萝卜 沙拉

橙子胡萝卜沙拉

[pɑːrkɜˑhaʊs] [rəʊlz]

Parkerhouse **Rolls**

帕克豪斯 卷

帕克豪斯卷

['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]

Butter **or** **Margarine**

黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['tʃeri] ['kɒblə(r)]

Cherry **Cobbler**

樱桃 皮匠

樱桃馅饼

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

1½ [paʊndz] [graʊnd] [viːl]
1½ pounds ground veal
1½ 磅 地面 小牛肉

1.5磅碎牛肉

½ [paʊnd] [graʊnd] [pɔːk]
½ pound ground pork
½ 磅 地面 猪肉

半磅猪肉馅

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [mɪnst] ['ʌnjən]
2 tablespoons minced onion
2 汤匙 剁碎 洋葱

2汤匙切碎的洋葱

[ˌtuːˈtuː] ['kærəts] , [graʊnd]
2 carrots , ground
2 胡萝卜 , 地面

2根胡萝卜，磨碎

1½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1½ teaspoons salt
1½ 茶匙 盐

1.5茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]
⅛ teaspoon pepper
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

½ [kʌp] ['saʊə(r)] [kriːm]
½ cup sour cream
½ 杯子 酸的 奶油

半杯酸奶油

['flaʊə(r)]
Flour
面粉

面粉

[kəm'baɪn] [ɔːl] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] [mɪks] ['θʌrəli] .
Combine all ingredients and mix thoroughly .
结合 全部 原料 和 混合 彻底 .

将所有材料混合均匀。

[pæk] ['ɪntuː] [ə; eɪ] [faɪv] × [naɪn] - [ɪntʃ] [ləʊf] [pæn] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .)
Pack into a 5 × 9 - inch loaf pan and bake in a moderate oven (350° F .)
盒 进入 一个 5 × 9 - 英寸 面包 平底锅 和 烤 在 一个 缓和 烤箱 (350° F .)
1½ ['aʊəz] .
1½ hours .
1½ 小时 .

将面糊装入 5 × 9 英寸的面包模具中，在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 1.5 小时。

['θɪkən] ['drɪpɪŋ] [fɔ:(r); fə(r)]['greɪvi] , [ə'laʊɪŋ] [ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['flaʊə(r)][fɔ:(r); fə(r)] [i:tʃ] [kʌp]

Thicken	**drippings**	**for**	**gravy**	**,**	**allowing**	**2**	**tablespoons**	**flour**	**for**	**each**	**cup**
加厚	滴落物	为了	肉汁	,	允许	2	汤匙	面粉	为了	每个	杯子

[ɒv; əv] ['drɪpɪŋ] .

of	**drippings**	**.**
的	滴落物	.

将滴落的油脂熬成肉汁，每杯油脂加入 2 汤匙面粉。

[sɪks][tu:; tə][eɪt] [s'ɜ:vɪŋz] . -

6	**to**	**8**	**servings**	**.**	**14**
6	到	8	份量	.	-

6至8人份。14

['paɪnæp(ə)l] [stʌft] [vi:l] [bɜ˞dz]

Pineapple	**Stuffed**	**Veal**	**Birds**
菠萝	填充	小牛肉	鸟类

菠萝酿小牛肉鸟

[raʊnd] [steɪk] [kʌt][fɔ:(r); fə(r)][bɜ˞dz]

Round	**steak**	**cut**	**for**	**Birds**
圆形的	牛排	切	为了	鸟类

鸡用圆牛排

['menju:][aɪ'dɪə]

MENU	**IDEA**
菜单	主意

菜单创意

[vi:l] [bɜ˞dz]

Veal	**Birds**
小牛肉	鸟类

小牛肉鸟

['pɑ:slid] [pə'teɪtəʊz]

Parsleyed	**Potatoes**
欧芹	土豆

欧芹土豆

[ə'spærəgəs]

Asparagus
芦笋

芦笋

['eɪprɪkɒt] - [tʃi:z] ['sæləd]

Apricot	**-**	**Cheese**	**Salad**
杏	-	奶酪	沙拉

杏子奶酪沙拉

['mʌfɪn]

Muffins
松饼

松饼

['bʌtə(r)][ɔ:(r)][ˌmɑ:dʒə'ri:n]

Butter	**or**	**Margarine**
黄油	或者	人造黄油

黄油或人造黄油

['lemən] [kri:m] [paɪ]

Lemon	**Cream**	**Pie**
柠檬	奶油	馅饼

柠檬奶油派

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[ˌtuːˈtuː] [viːl] [raʊnd] [steɪks] , [kʌt] ½ [ɪntʃ] [θɪk]
2 **veal** **round** **steaks** **,** **cut** **½** **inch** **thick**
2 小牛肉 圆形的 牛排 , 切 ½ 英寸 厚的

2块小牛肉圆牛排，切成½英寸厚

½ [kʌp] [krʌʃt] ['paɪnæp(ə)l]
½ **cup** **crushed** **pineapple**
½ 杯子 碎 菠萝

半杯碎菠萝

¼ [kʌp] ['meltɪd] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]
¼ **cup** **melted** **butter** **or** **margarine**
¼ 杯子 融化 黄油 或者 人造黄油

¼ 杯融化的黄油或人造黄油

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

½ ['tiːspuːn] [seɪdʒ]
½ **teaspoon** **sage**
½ 茶匙 圣人

½茶匙鼠尾草

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [sɒft] [bred] [krʌmz]
2 **cups** **soft** **bread** **crumbs**
2 杯子 柔软的 面包 面包屑

杯软面包屑

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [lɑːd] [ɔː(r)] ['drɪpɪŋ]
3 **tablespoons** **lard** **or** **drippings**
3 汤匙 猪油 或者 滴落物

3汤匙猪油或油脂

[sɔːlt]
Salt
盐

盐

['pepə(r)]
Pepper
胡椒

胡椒

¼ [kʌp] ['wɔːtə(r)]
¼ **cup** **water**
¼ 杯子 水

¼ 杯水

[rɪ'muːv] [bəʊn] [frɒm; frəm] [steɪks] [ænd; ənd] [kʌt] [æz; əz] [ʃəʊn] [ɪn] [ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] .
Remove **bone** **from** **steaks** **and** **cut** **as** **shown** **in** **illustration** **.**
消除 骨 从 牛排 和 切 作为 所示 在 插图 .

去除牛排中的骨头，并按图示进行切割。

[dreɪn] [ðə; ði] [krʌʃt] ['paɪnæp(ə)l] ['θʌrəli] .
Drain **the** **crushed** **pineapple** **thoroughly** **.**
流走 这 碎 菠萝 彻底 .

将菠萝渣沥干水分。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ðə; ði][ˈpaɪnæp(ə)l] , [ˈmeltɪd] [ˈbʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒəˈriːn] , [sɔːlt][ænd; ənd][seɪdʒ][tuː; tə][ðə; ði] [bred]

Add	**the**	**pineapple**	**,**	**melted**	**butter**	**or**	**margarine**	**,**	**salt**	**and**	**sage**	**to**	**the**	**bread**
添加	这	菠萝	,	融化	黄油	或者	人造黄油	,	盐	和	圣人	到	这	面包

[krʌmz] .

crumbs	**.**
面包屑	.

将菠萝、融化的黄油或人造黄油、盐和鼠尾草加入面包屑中。

[mɪks] [wel] .

Mix	**well**	**.**
混合	出色地	.

充分搅拌。

[pleɪs] [ə; eɪ] [ˈspuːnfʊl] [ɒv; əv][ðə; ði][ˈpaɪnæp(ə)l] [ˈstʌfɪŋ] [ɒn] [iːtʃ] [piːs] [ɒv; əv] [viːl] ,

Place	**a**	**spoonful**	**of**	**the**	**pineapple**	**stuffing**	**on**	**each**	**piece**	**of**	**veal**	**,**
地方	一个	一勺	的	这	菠萝	馅	在	每个	片	的	小牛肉	,

在每块小牛肉上放一勺菠萝馅料，

[rəʊl][ænd; ənd][ˈfɑːs(ə)n] [wɪð] [ˈwʊdn] [pɪks] .

roll	**and**	**fasten**	**with**	**wooden**	**picks**	**.**
卷	和	系	和	木制的	精选	.

卷起并用木签固定。

[braʊn] [ðə; ði][rəʊlz] [ˈsləʊli] [ɪn][lɑːd][ɔː(r)] [ˈdrɪpɪŋ] .

Brown	**the**	**rolls**	**slowly**	**in**	**lard**	**or**	**drippings**	**.**
棕色的	这	卷	缓慢地	在	猪油	或者	滴落物	.

将面包卷在猪油或滴油中慢慢煎至金黄。

[ˈsiːz(ə)n] [wɪð] [sɔːlt][ænd; ənd][ˈpepə(r)] .

Season	**with**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
季节	和	盐	和	胡椒	.

用盐和胡椒调味。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ˈwɔːtə(r)] , [ˈkʌvə(r)][ænd; ənd] [ˈsɪmə(r)] [fɔː(r); fə(r)] - [ˈmɪnɪts] [ɔː(r)][ʌnˈtɪl][ˈtendə(r)] .

Add	**water**	**,**	**cover**	**and**	**simmer**	**for**	**45**	**minutes**	**or**	**until**	**tender**	**.**
添加	水	,	覆盖	和	煨	为了	-	分钟	或者	直到	投标	.

加水，盖上盖子，小火煮45分钟或直至变软。

[sɪks] [sˈɜːvɪŋz] .

6	**servings**	**.**
6	份量	.

6人份。

[pəˈpriːkə; ˈpæprɪkə] [viːl]

Paprika	**Veal**
辣椒	小牛肉

辣椒粉小牛肉

[ˈʃəʊldə(r)] [kjuːbz]

Shoulder	**cubes**
肩膀	立方体

肩部立方体

[ˈmenjuː][aɪˈdɪə]

MENU	**IDEA**
菜单	主意

菜单创意

[pəˈpriːkə; ˈpæprɪkə] [viːl]

Paprika	**Veal**
辣椒	小牛肉

辣椒粉小牛肉

[beɪkt] [pə'teɪtəʊz]
Baked **Potatoes**
烘焙 土豆

烤土豆

['brʌs(ə)lz] [spraʊts]
Brussels **Sprouts**
布鲁塞尔 芽苗菜

抱子甘蓝

['kæbɪdʒ] ['sæləd]
Cabbage **Salad**
卷心菜 沙拉

卷心菜沙拉

[frentʃ] [bred]
French **Bread**
法语 面包

法式面包

['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['tʃeri] ['tɔːtə; tɔːt]
Cherry **Torte**
樱桃 蛋糕

樱桃蛋糕

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

1½ [paʊndz] [viːl] ['ʃəʊldə(r)] , [kʌt] ['ɪntuː] 1½ [ɪntʃ] [kjuːbz]
1½ **pounds** **veal** **shoulder** **,** **cut** **into** **1½** **inch** **cubes**
1½ 磅 小牛肉 肩膀 , 切 进入 1½ 英寸 立方体

1.5磅小牛肩肉，切成1.5英寸的立方体

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [lɑːd] [ɔː(r)] ['beɪkən] ['drɪpɪŋ]
3 **tablespoons** **lard** **or** **bacon** **drippings**
3 汤匙 猪油 或者 熏肉 滴落物

3汤匙猪油或培根油

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]
¼ **teaspoon** **pepper**
¼ 茶匙 胡椒

¼茶匙胡椒粉

½ ['tiːspuːn] [pə'priːkə; 'pæprɪkə]
½ **teaspoon** **paprika**
½ 茶匙 辣椒

½茶匙辣椒粉

¼ [kʌp] ['wɔːtə(r)]
¼ **cup** **water**
¼ 杯子 水

¼ 杯水

[pəˈpriːkə; ˈpæprɪkə] [sɔːs]
Paprika **Sauce**
辣椒 酱

辣椒粉酱

[braʊn] [viːl] [kjuːbz] [ɪn] [lɑːd] [ɔː(r)] [ˈdrɪpɪŋ] .
Brown **veal** **cubes** **in** **lard** **or** **drippings** **.**
棕色的 小牛肉 立方体 在 猪油 或者 滴落物 .

用猪油或肉汁烹制的棕色小牛肉块。

[ˈsiːz(ə)n] .
Season **.**
季节 .

季节。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ˈwɔːtə(r)] , [ˈkʌvə(r)] [ˈkləʊsli] [ænd; ənd] [kʊk] [ˈsləʊli] - [ˈmɪnɪts] .
Add **water** **,** **cover** **closely** **and** **cook** **slowly** **30** **minutes** **.**
添加 水 , 覆盖 密切 和 厨师 缓慢地 - 分钟 .

加水，盖紧盖子，小火煮30分钟。

[ˈkʌvə(r)] [wɪð] [pəˈpriːkə; ˈpæprɪkə] [sɔːs] [ænd; ənd] [kənˈtɪnjuː] [ˈkʊkɪŋ] [ˈsləʊli] - [ˈmɪnɪts] [mɔː(r)][ɔː(r)]
Cover **with** **Paprika** **Sauce** **and** **continue** **cooking** **slowly** **30** **minutes** **more** **or**
覆盖 和 辣椒 酱 和 继续 烹饪 缓慢地 - 分钟 更多的 或者
[ʌnˈtɪl] [miːt] [ɪz][ˈtendə(r)] .
until **meat** **is** **tender** **.**
直到 肉 是 投标 .

淋上辣椒酱，继续小火慢炖 30 分钟，或直至肉变软。

[fɔːr][tuː; tə][sɪks] [sˈɜːvɪŋz] .
4 **to** **6** **servings** **.**
4 到 6 份量 .

4至6人份。

[pəˈpriːkə; ˈpæprɪkə] [sɔːs]
Paprika **Sauce**
辣椒 酱

辣椒粉酱

¼ [kʌp] [ˈbʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒəˈriːn]
¼ **cup** **butter** **or** **margarine**
¼ 杯子 黄油 或者 人造黄油

¼ 杯黄油或人造黄油

¼ [kʌp] [ˈflaʊə(r)]
¼ **cup** **flour**
¼ 杯子 面粉

¼ 杯面粉

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [mɪlk]
2 **cups** **milk**
2 杯子 牛奶

杯牛奶

[pəˈpriːkə; ˈpæprɪkə]
Paprika
辣椒

辣椒

[sɔːlt]
Salt
盐

盐

Pepper15
Pepper15
Pepper15

Pepper15

[melt] ['bʌtə(r)] [ɔ:(r)] [ˌmɑ:dʒə'ri:n] , [ˌeɪ di: 'di:] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] [mɪks] [wel] .

Melt	**butter**	**or**	**margarine**	**,**	**add**	**flour**	**and**	**mix**	**well**	**.**
熔化	黄油	或者	人造黄油	,	添加	面粉	和	混合	出色地	.

融化黄油或人造黄油，加入面粉并搅拌均匀。

[ˌeɪ di: 'di:] [mɪlk] ['grædʒuəli] [ænd; ənd] [kʊk] , ['stɜ:rɪŋ] ['kɒnstəntli] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] .

Add	**milk**	**gradually**	**and**	**cook**	**,**	**stirring**	**constantly**	**until**	**thickened**	**.**
添加	牛奶	逐步地	和	厨师	,	搅拌	不断地	直到	增稠	.

慢慢加入牛奶，边加边搅拌，直到牛奶变稠。

[ˌeɪ di: 'di:] [pə'pri:kə; 'pæprɪkə] [tu:; tə] ['kʌlə(r)] [ænd; ənd] [sɔ:lt] [ænd; ənd] ['pepə(r)] [tu:; tə] [teɪst] .

Add	**paprika**	**to**	**color**	**and**	**salt**	**and**	**pepper**	**to**	**taste**	**.**
添加	辣椒	到	颜色	和	盐	和	胡椒	到	品尝	.

加入辣椒粉上色，并根据口味加入盐和胡椒粉。

['resəpɪz] [fɔ:(r); fə(r)] [vi:l] ['leftˌoʊvərz]

RECIPES	**FOR**	**VEAL**	**LEFTOVERS**
食谱	为了	小牛肉	剩菜

小牛肉剩菜的食谱

['leɪdɪz] - [eɪd] ['sæləd]

Ladies	**'**	**Aid**	**Salad**
女士们	-	援助	沙拉

妇女互助沙拉

[fɔ:r] [kʌps] [daɪst] [kʊkt] [vi:l]

4	**cups**	**diced**	**cooked**	**veal**
4	杯子	切丁	煮熟	小牛肉

杯切丁的熟小牛肉

[wʌn] [kʌp] ['sɔ:ltɪd] ['ɑ:məndz]

1	**cup**	**salted**	**almonds**
1	杯子	咸的	杏仁

杯咸杏仁

[wʌn] [nəʊ] . - [kæn; kən] ['paɪnæp(ə)l] [tʃʌŋks]

1	**No**	**.**	**303**	**can**	**pineapple**	**chunks**
1	不	.	-	能	菠萝	块

罐303号菠萝块

[ˌtu:'tu:] [kʌps] [daɪst] ['seləri]

2	**cups**	**diced**	**celery**
2	杯子	切丁	芹菜

杯切丁芹菜

[ˌtu:'tu:] [hɑ:d] - [kʊkt] [egz] , [daɪst]

2	**hard**	**-**	**cooked**	**eggs**	**,**	**diced**
2	难的	-	煮熟	鸡蛋	,	切丁

2个煮熟的鸡蛋，切丁

[ˌmeɪə'neɪz]
Mayonnaise
蛋黄酱

蛋黄酱

['letɪs] [kʌps]

Lettuce	**Cups**
莴苣	杯子

生菜杯

[kʌt] ['ɑːməndz] ['leŋθwaɪz] ['ɪntuː] ['kwɔːtəz] .

Cut	**almonds**	**lengthwise**	**into**	**quarters**	**.**
切	杏仁	纵向	进入	四分之一	.

将杏仁纵向切成四份。

[dreɪn] ['paɪnæp(ə)l] .

Drain	**pineapple**	**.**
流走	菠萝	.

沥干菠萝汁。

[kəm'baɪn] [viːl] , ['paɪnæp(ə)l] , ['seləri] [ænd; ənd] [egz] .

Combine	**veal**	**,**	**pineapple**	**,**	**celery**	**and**	**eggs**	**.**
结合	小牛肉	,	菠萝	,	芹菜	和	鸡蛋	.

将小牛肉、菠萝、芹菜和鸡蛋混合在一起。

[tʃɪl] ['θʌrəli] .

Chill	**thoroughly**	**.**
寒意	彻底	.

彻底冷却。

[dʒʌst] [bɪ'fɔː(r)] ['sɜːvɪŋ] [ˌeɪ diː 'diː] ['ɑːməndz] [ænd; ənd] [ɪ'nʌf] [ˌmeɪə'neɪz] [tuː; tə] ['mɔɪsn] [ɪn'griːdiənts]

Just	**before**	**serving**	**add**	**almonds**	**and**	**enough**	**mayonnaise**	**to**	**moisten**	**ingredients**
只是	前	服务	添加	杏仁	和	足够的	蛋黄酱	到	濡	原料

.

:

.

上菜前加入杏仁和适量蛋黄酱，使食材湿润即可。

[mɪks] ['laɪtli] [ænd; ənd] [sɜːv] [ɪn] ['letɪs] [kʌps] .

Mix	**lightly**	**and**	**serve**	**in**	**lettuce**	**cups**	**.**
混合	轻轻	和	服务	在	莴苣	杯子	.

轻轻拌匀，盛入生菜叶中即可食用。

[eit] [s'ɜːvɪŋz] .

8	**servings**	**.**
8	份量	.

8人份。

[viːl] [krəu'kets]

Veal	**Croquettes**
小牛肉	炸丸子

小牛肉炸丸子

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [graʊnd] [kʊkt] [viːl]

2	**cups**	**ground**	**cooked**	**veal**
2	杯子	地面	煮熟	小牛肉

杯煮熟的小牛肉碎

[wʌn] [kʌp] [mæʃt] [kʊkt] ['piːz]

1	**cup**	**mashed**	**cooked**	**peas**
1	杯子	捣碎	煮熟	豌豆

杯煮熟的豌豆泥

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]

⅛	**teaspoon**	**pepper**
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]
2 teaspoons grated onion
2 茶匙 磨碎的 洋葱

2茶匙磨碎的洋葱

½ [kʌp] [faɪn] [draɪ] [bred] [krʌmz]
½ cup fine dry bread crumbs
½ 杯子 美好的 干燥 面包 面包屑

半杯细干面包屑

[wʌn] [eg] , ['slaɪtli] ['biːt(ə)n]
1 egg , slightly beaten
1 蛋 , 轻微地 被打败

1个鸡蛋，略微打散

[lɑːd] [fɔː(r); fə(r)] [diːp] [fæt] ['fraɪɪŋ]
Lard for deep fat frying
猪油 为了 深的 胖的 煎炸

用于油炸的猪油

[kəm'baɪn] [graʊnd] [viːl] , ['piːz] , [sɔːlt] , ['pepə(r)] [ænd; ənd] ['ʌnjən] .
Combine ground veal , peas , salt , pepper and onion .
结合 地面 小牛肉 , 豌豆 , 盐 , 胡椒 和 洋葱 .

将碎牛肉、豌豆、盐、胡椒粉和洋葱混合在一起。

[ʃeɪp] ['ɪntuː] [krəu'kets] .
Shape into croquettes .
形状 进入 炸丸子 .

捏成炸丸子状。

[rəʊl] [ɪn] [bred] [krʌmz] , [dɪp] [ɪn] [eg] [ænd; ənd] [ə'gen] [ɪn] [bred] [krʌmz] .
Roll in bread crumbs , dip in egg and again in bread crumbs .
卷 在 面包 面包屑 , 蘸 在 蛋 和 再次 在 面包 面包屑 .

先裹上面包屑，再蘸上蛋液，最后再裹上面包屑。

[fraɪ] [ɪn] [diːp] [hɒt] [lɑːd] (360° [ef] .) 1½ [tuː; tə] [ˌtuːˈtuː] ['mɪnɪts] [ɔː(r)] [ʌn'tɪl] [braʊn] .
Fry in deep hot lard (360° F .) 1½ to 2 minutes or until brown .
炒 在 深的 热的 猪油 (360° F .) 1½ 到 2 分钟 或者 直到 棕色的 .

在高温猪油（360°F）中炸1.5到2分钟，或炸至棕色。

[dreɪn] .
Drain .
流走 .

流走。

[sɪks] [sˈɜːvɪŋz] .
6 servings .
6 份量 .

6人份。

[miːt] - [pə'teɪtəʊ] - [tə'mɑːtəʊ] [keɪks]
Meat - Potato - Tomato Cakes
肉 - 土豆 - 番茄 蛋糕

肉土豆番茄饼

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [graʊnd] , [kʊkt] [biːf] , [viːl] , [pɔːk] [ɔː(r)] [læm]
2 cups ground , cooked beef , veal , pork or lamb
2 杯子 地面 , 煮熟 牛肉 , 小牛肉 , 猪肉 或者 羊肉

杯煮熟的牛肉、小牛肉、猪肉或羊肉碎

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [mæʃt] [pə'teɪtəʊz]
2 cups mashed potatoes
2 杯子 捣碎 土豆

杯土豆泥

[ˌtuːˈtuː] [egz]

2	**eggs**
2	鸡蛋

2个鸡蛋

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [mɪnst] ['ʌnjən]

2	**tablespoons**	**minced**	**onion**
2	汤匙	剁碎	洋葱

2汤匙切碎的洋葱

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['faɪnli] [tʃɒpt] ['seləri]

2	**tablespoons**	**finely**	**chopped**	**celery**
2	汤匙	精细地	切碎	芹菜

2汤匙切碎的芹菜

½ [kʌp] [təˈmɑːtəʊ] [dʒuːs]

½	**cup**	**tomato**	**juice**
½	杯子	番茄	汁

半杯番茄汁

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	**teaspoon**	**salt**
1	茶匙	盐

1茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]

¼	**teaspoon**	**pepper**
¼	茶匙	胡椒

¼茶匙胡椒粉

[eɪt] ['slaɪsɪz] [təˈmɑːtəʊ] , [kʌt] ½ [ɪntʃ] [θɪk]

8	**slices**	**tomato**	**,**	**cut**	**½**	**inch**	**thick**
8	切片	番茄	,	切	½	英寸	厚的

片番茄，切成 ½ 英寸厚的片。

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['meltɪd] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒəˈriːn]

2	**tablespoons**	**melted**	**butter**	**or**	**margarine**
2	汤匙	融化	黄油	或者	人造黄油

2汤匙融化的黄油或人造黄油

[kəmˈbaɪn] [graʊnd] [miːt] , [mæʃt] [pəˈteɪtəʊz] , [egz] , ['ʌnjən] , ['seləri] , [təˈmɑːtəʊ] [dʒuːs] [ænd; ənd]

Combine	**ground**	**meat**	**,**	**mashed**	**potatoes**	**,**	**eggs**	**,**	**onion**	**,**	**celery**	**,**	**tomato**	**juice**	**and**
结合	地面	肉	,	捣碎	土豆	,	鸡蛋	,	洋葱	,	芹菜	,	番茄	汁	和

['siːzniŋz] .

seasonings	**.**
调味料	.

将碎肉、土豆泥、鸡蛋、洋葱、芹菜、番茄汁和调味料混合在一起。

[mɪks] [wel] [ænd; ənd] [ʃeɪp] ['ɪntuː] [eɪt] ['pætiz] .

Mix	**well**	**and**	**shape**	**into**	**8**	**patties**	**.**
混合	出色地	和	形状	进入	8	肉饼	.

充分混合后，捏成8个肉饼。

[pleɪs] ['pætiz] [ɪn] [griːzd] ['beɪkɪŋ] [pæn] .

Place	**patties**	**in**	**greased**	**baking**	**pan**	**.**
地方	肉饼	在	涂油	烘烤	平底锅	.

将肉饼放入抹了油的烤盘中。

[tɒp] [iːtʃ] ['pæti] [wɪð] [ə; eɪ] [təˈmɑːtəʊ] [slaɪs] .

Top	**each**	**pattie**	**with**	**a**	**tomato**	**slice**	**.**
顶部	每个	帕蒂	和	一个	番茄	片	.

每个肉饼上放一片番茄。

[brʌʃ] [tə'mɑːtəʊ]['slaɪsɪz] [wɪð] ['meltɪd] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn] .

Brush	**tomato**	**slices**	**with**	**melted**	**butter**	**or**	**margarine**	**.**
刷子	番茄	切片	和	融化	黄油	或者	人造黄油	.

在番茄片上刷上融化的黄油或人造黄油。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .

Bake	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**(**	**350°**	**F**	**.**	**)**	**for**	**30**	**minutes**	**.**
烤	在	一个	缓和	烤箱	(	350°	F	.	)	为了	-	分钟	.

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 30 分钟。

[sɪks][tuː; tə][eit] [s'ɜːvɪŋz] . -

6	**to**	**8**	**servings**	**.**	**16**
6	到	8	份量	.	-

6至8人份。16

[pɔːk] [kʌts] [ænd; ənd] ['kʊkɪŋ] ['meθədz]

Pork	**Cuts**	**and**	**Cooking**	**Methods**
猪肉	削减	和	烹饪	方法

猪肉部位及烹饪方法

[beɪkt] [hɑːf][hæm]

Baked	**Half**	**Ham**
烘焙	一半	火腿

烤半火腿

[rəʊst] : [rəʊld] [ænd; ənd] ['kʊʃ(ə)n] - [staɪl] ['ʃəʊldə(r)] ; [kraʊn] [rəʊst] ; [bleɪd] [lɔɪn] ; [lɔɪn] (['sentə(r)][kʌt]) ; ['sɜːlɔɪn] ([bəʊn][ɪn]) ;

ROAST	**:**	**Rolled**	**and**	**cushion**	**-**	**style**	**shoulder**	**;**	**crown**	**roast**	**;**	**blade**	**loin**	**;**	**loin**	**(**	**center**	**cut**	**)**	**;**	**sirloin**	**(**	**bone**	**in**	**)**	**;**
烤	:	滚动	和	软垫	-	风格	肩膀	;	王冠	烤	;	刀刃	腰部	;	腰部	(	中心	切	)	;	西冷牛排	(	骨	在	)	;

烤肉：卷肩肉和垫肩肉；皇冠烤肉；肩胛里脊；腰肉（中心切块）；西冷（带骨）；

['bəʊnləs] ['sɜːlɔɪn] ; ['bɒstən] [bʌt] ; [freʃ] [ɔː(r)] [sməʊkt] ['pɪknɪk] ; [freʃ] [ɔː(r)] [sməʊkt] [hæm] ; [sməʊkt] ['ʃəʊldə(r)] [bʌt] ;

boneless	**sirloin**	**;**	**Boston**	**butt**	**;**	**fresh**	**or**	**smoked**	**picnic**	**;**	**fresh**	**or**	**smoked**	**ham**	**;**	**smoked**	**shoulder**	**butt**	**;**
无骨	西冷牛排	;	波士顿	屁股	;	新鲜的	或者	熏制	野餐	;	新鲜的	或者	熏制	火腿	;	熏制	肩膀	屁股	;

无骨西冷牛排；波士顿臀肉；新鲜或烟熏野餐牛排；新鲜或烟熏火腿；烟熏肩胛肉；

['tendəlɔɪn] ; ['speərɪbz] ; [pɔːk] [ləʊf][ænd; ənd][hæm][ləʊf] .

tenderloin	**;**	**spareribs**	**;**	**pork**	**loaf**	**and**	**ham**	**loaf**	**.**
里脊肉	;	排骨	;	猪肉	面包	和	火腿	面包	.

里脊肉；排骨；猪肉饼和火腿饼。

[brɔɪl] : [sməʊkt] [hæm]['slaɪsɪz] ; ['beɪkən][ænd; ənd][kə'neɪdiən] - [staɪl] ['beɪkən] .

BROIL	**:**	**Smoked**	**ham**	**slices**	**;**	**bacon**	**and**	**Canadian**	**-**	**style**	**bacon**	**.**
烤	:	熏制	火腿	切片	;	熏肉	和	加拿大	-	风格	熏肉	.

烤肉：烟熏火腿片；培根和加拿大式培根。

[tʃɒps] , [steɪks] , ['pætiz] [ænd; ənd] [frentʃ] ['tendəlɔɪn] [ɑː(r); ə(r)][best] [kʊkt] [baɪ] ['breɪzɪŋ] [ɔː(r)] ['pæn,frai] ,

Chops	**,**	**steaks**	**,**	**patties**	**and**	**Frenched**	**tenderloin**	**are**	**best**	**cooked**	**by**	**braising**	**or**	**panfrying**	**,**
排骨	,	牛排	,	肉饼	和	法式	里脊肉	是	最好的	煮熟	经过	炖	或者	煎炸	,

猪排、牛排、肉饼和法式嫩牛里脊最好用炖或煎的方式烹饪。

[sɪns] [ðiːz] ['meθədz] [ə'ʃʊə(r)] [miːt] [ðæt] [ɪz] [wel] [dʌn] ,

since	**these**	**methods**	**assure**	**meat**	**that**	**is**	**well**	**done**	**,**
自从	这些	方法	保证	肉	那	是	出色地	完毕	,

因为这些方法可以确保肉完全煮熟，

['tendə(r)][ænd; ənd]['dʒu:si] [θru:'aʊt] [baɪ][ðə; ði][taɪm][ˌaɪ 'ti:][ɪz] [braʊn] [ɒn][ðə; ði][ˌaʊt'saɪd] .

tender	and	juicy	throughout	by	the	time	it	is	browned	on	the	outside	.
投标	和	多汁的	自始至终	经过	这	时间	它	是	棕色	在	这	外部	.

外皮呈金黄色时，里面却依然鲜嫩多汁。

['pænbrɒɪl] : [sməʊkt] [hæm]['slaɪsɪz] ; ['beɪkən][ænd; ənd][kə'neɪdiən] [staɪl] ['beɪkən] .

PANBROIL	:	Smoked	ham	slices	;	bacon	and	Canadian	style	bacon	.
油煎	:	熏制	火腿	切片	;	熏肉	和	加拿大	风格	熏肉	.

烤肉：烟熏火腿片；培根和加拿大式培根。

[tʃɒps] , [steɪks] ,

Chops	,	steaks	,
排骨	,	牛排	,

肉排、牛排、

['pætiz] [ænd; ənd] [frentʃ] ['tendəlɔɪn] [ɑ:(r); ə(r)][nɒt] [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði] [seɪm] ['ri:z(ə)n] [ðæt]

patties	and	Frenched	tenderloin	are	not	panbroiled	for	the	same	reason	that
肉饼	和	法式	里脊肉	是	不是	煎烤	为了	这	相同的	原因	那

[ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)][nɒt] [brɔɪld] .

they	are	not	broiled	.
他们	是	不是	烤制	.

肉饼和法式嫩牛柳不采用煎烤的方式烹饪，原因与它们不采用烤制的方式烹饪相同。

[ˌpæn'fraɪ] :

PANFRY	:
煎	:

煎炸：

['ʃəʊldə(r)] [steɪks] ; [rɪb][ænd; ənd][lɔɪn] [tʃɒps] ; ['pætiz] ; [frentʃ] ['tendəlɔɪn] ; [sməʊkt] [hæm]['slaɪsɪz]

Shoulder	steaks	;	rib	and	loin	chops	;	patties	;	Frenched	tenderloin	;	smoked	ham	slices
肩膀	牛排	;	肋骨	和	腰部	排骨	;	肉饼	;	法式	里脊肉	;	熏制	火腿	切片

; ['beɪkən] ; [kə'neɪdiən] - [staɪl] ['beɪkən][ænd; ənd]['lɪvə(r)] .

;	bacon	;	Canadian	-	style	bacon	and	liver	.
;	熏肉	;	加拿大	-	风格	熏肉	和	肝	.

肩胛牛排；肋排和腰肉排；肉饼；法式嫩牛里脊；烟熏火腿片；培根；加拿大式培根和肝脏。

[breɪz] : ['ʃəʊldə(r)] [steɪks] ; [rɪb][ænd; ənd][lɔɪn] [tʃɒps] ; ['tendəlɔɪn] ; ['speərɪbz] ; [hɒks] ; ['pætiz] ;

BRAISE	:	Shoulder	steaks	;	rib	and	loin	chops	;	tenderloin	;	spareribs	;	hocks	;	patties	;
烩	:	肩膀	牛排	;	肋骨	和	腰部	排骨	;	里脊肉	;	排骨	;	后腿	;	肉饼	;

[kju:bz] ; ['lɪvə(r)] ; [hɑ:ts] [ænd; ənd] ['kɪdniz] .

cubes	;	liver	;	hearts	and	kidneys	.
立方体	;	肝	;	心	和	肾脏	.

炖煮：肩胛肉排；肋排和腰肉排；里脊肉；排骨；蹄膀；肉饼；肉块；肝脏；心脏和肾脏。

[kʊk] [ɪn] ['lɪkwɪd] : ['speərɪbz] ; [hɒks] ; [sməʊkt] [hæm] ; ['pɪknɪk] ; ['ʃəʊldə(r)] [bʌt] [ænd; ənd] [ʃæŋk] ;

COOK	IN	LIQUID	:	Spareribs	;	hocks	;	smoked	ham	;	picnic	;	shoulder	butt	and	shank	;
厨师	在	液体	:	排骨	;	后腿	;	熏制	火腿	;	野餐	;	肩膀	屁股	和	小腿	;

[hɑ:t] [ænd; ənd] ['kɪdniz] .

heart	and	kidneys	.
心	和	肾脏	.

用液体烹煮：排骨；蹄膀；熏火腿；野餐；肩胛肉和小腿肉；心脏和肾脏。

['ʌðə(r)] [fækts] [ə'baʊt] [pɔ:k]

Other	Facts	About	Pork
其他	事实	关于	猪肉

关于猪肉的其他事实

[fɔ:(r); fə(r)] ['tendənəs] [ænd; ənd] ['æpɪtaɪt] [ə'pi:l] , [ɔ:l] [pɔ:k] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [kʊkt] [wel] [dʌn] .

For	tenderness	and	appetite	appeal	,	all	pork	should	be	cooked	well	done	.
为了	压痛	和	食欲	上诉	,	全部	猪肉	应该	是	煮熟	出色地	完毕	.

为了保证猪肉鲜嫩多汁，令人食欲大增，所有猪肉都应该煮熟。

[kʌts] ['ma:kitid] [æz; əz] [kjʊəd] [mi:ts] [ɑ:(r); ə(r)][hæmz] , ['beɪkən] , [kə'neɪdiən] - [staɪl] ['beɪkən] , ['ʃəʊldə(r)]

Cuts	marketed	as	cured	meats	are	hams	,	bacon	,	Canadian	-	style	bacon	,	shoulder
削减	已上市	作为	治愈	肉类	是	火腿	,	熏肉	,	加拿大	-	风格	熏肉	,	肩膀

[bʌts] [ænd; ənd] [hɒks] .

butts	and	hocks	.
屁股	和	后腿	.

市面上作为腌制肉类销售的部位有火腿、培根、加拿大式培根、肩胛肉和蹄膀。

['frəʊz(ə)n] [freʃ] [pɔ:k] [meɪ] [bi:; bi][stɔ:(r)d][æt; ət] 0° [ef] . [ɔ:(r)]['ləʊə(r)] , [θri:][tu:; tə][sɪks] [mʌnθs] ;

Frozen	fresh	pork	may	be	stored	at	0°	F	.	or	lower	,	3	to	6	months	;
冷冻	新鲜的	猪肉	可能	是	存储	在	0°	F	.	或者	降低	,	3	到	6	几个月	;

冷冻鲜猪肉可在 0°F 或更低温度下保存 3 至 6 个月;

['fri:zɪŋ] [ɪz][nɒt] [ˌrekə'mendɪd] [fɔ:(r); fə(r)] [sməʊkt] [pɔ:k] . -

freezing	is	not	recommended	for	smoked	pork	.	17
冷冻	是	不是	受到推崇的	为了	熏制	猪肉	.	-

不建议冷冻烟熏猪肉。17

['resəpɪz] [fɔ:(r); fə(r)] [pɔ:k]

Recipes	for	PORK
食谱	为了	猪肉

猪肉食谱

[pɔ:k] [lɔɪn] [rəʊst]

Pork	Loin	Roast
猪肉	腰部	烤

烤猪里脊肉

[lɔɪn] [rəʊst]

Loin	roast
腰部	烤

腰肉

['menju:][aɪ'dɪə]

MENU	IDEA
菜单	主意

菜单创意

[pɔ:k] [lɔɪn] [rəʊst]

Pork	Loin	Roast
猪肉	腰部	烤

烤猪里脊肉

['ʌv(ə)n] [braʊn] [pə'teɪtəʊz]

Oven	Browned	Potatoes
烤箱	棕色	土豆

烤箱烤土豆

['brɒkəli]

Broccoli
西兰花

西兰花

['məʊldɪd] ['krænbəri] ['sæləd]

Molded	Cranberry	Salad
模制	蔓越莓	沙拉

模制蔓越莓沙拉

[kɔ:n] [stɪks]

Corn	Sticks
玉米	棍子

玉米棒

['bʌtə(r)][ɔ:(r)][ˌmɑ:dʒə'ri:n]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['pʌmpkɪn] - ['pi:kən][paɪ]
Pumpkin **-** **Pecan** **Pie**
南瓜 - 胡桃 馅饼

南瓜山核桃派

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[θri:][tu:; tə][faɪv] - [paʊnd] [pɔ:k] [lɔɪn] [rəʊst]
3 **to** **5** **-** **pound** **pork** **loin** **roast**
3 到 5 - 磅 猪肉 腰部 烤

3至5磅重的猪里脊肉

[sɔ:lt][ænd; ənd]['pepə(r)]
Salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

[hæv; həv] ['bækbəʊn] [rɪ'mu:vd] [frɒm; frəm][lɔɪn] .
Have **backbone** **removed** **from** **loin** **.**
有 骨干 已移除 从 腰部 .

将腰肉中的脊椎骨去除。

['si:z(ə)n] .
Season **.**
季节 .

季节。

[pleɪs] [fæt][saɪd][ʌp][ɒn] [ræk] [ɪn]['əʊpən] ['rəʊstɪŋ] [pæn] .
Place **fat** **side** **up** **on** **rack** **in** **open** **roasting** **pan** **.**
地方 胖的 边 向上 在 架子 在 打开 烘焙 平底锅 .

将脂肪面朝上放在敞开式烤盘的烤架上。

[ɪn'sɜ:t] [mi:t] [θə'mɒmɪtə(r)] [səʊ][bʌlb] ['ri:tʃɪz] ['sentə(r)][ɒv; əv] ['θɪkɪst] [pɑ:t] .
Insert **meat** **thermometer** **so** **bulb** **reaches** **center** **of** **thickest** **part** **.**
插入 肉 温度计 所以 电灯泡 到达 中心 的 最厚 部分 .

将肉类温度计插入肉块，使球部到达肉块最厚部分的中心。

[bi:; bi]['keəf(ə)l] [ðæt] [θə'mɒmɪtə(r)] [dʌz] [nɒt] [rest] [ɪn][fæt][ɔ:(r)][ɒn] [bəʊn] .
Be **careful** **that** **thermometer** **does** **not** **rest** **in** **fat** **or** **on** **bone** **.**
是 小心 那 温度计 做 不是 休息 在 胖的 或者 在 骨 .

注意不要让体温计接触到脂肪或骨头。

[du:; də][nɒt][ˌeɪ di: 'di:]['wɔ:tə(r)] .
Do **not** **add** **water** **.**
做 不是 添加 水 .

不要加水。

[du:; də][nɒt]['kʌvə(r)] .
Do **not** **cover** **.**
做 不是 覆盖 .

不要遮盖。

[rəʊst] [ɪn] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [ʌn'tɪl] [mi:t] [θə'mɒmɪtə(r)] ['redʒɪstər] 185°
Roast **in** **moderate** **oven** **(** **350°** **F** **.** **)** **until** **meat** **thermometer** **registers** **185°**
烤 在 缓和 烤箱 (350° F .) 直到 肉 温度计 登记簿 185°

在中等温度（350°F/175°C）的烤箱中烤制，直至肉类温度计显示内部温度达到185°F（85°C）。

[ef] . [əˈlaʊ] [əˈbaʊt] - [tuː; tə] - [ˈmɪnɪts] [pə(r)] [paʊnd] [fɔː(r); fə(r)] [ˈrəʊstɪŋ] .

F	.	Allow	about	35	to	40	minutes	per	pound	for	roasting	.
F	.	允许	关于	-	到	-	分钟	每	磅	为了	烘焙	.

F. 每磅烘烤时间约为 35 至 40 分钟。

[ˈgəʊldən] [fɪld] [pɔːk] [rəʊlz]

Golden	Filled	Pork	Rolls
金的	已填	猪肉	卷

黄金馅猪肉卷

[ɑːm] [steɪk]

Arm	steak
手臂	牛排

手臂牛排

[ˈmenjuː][aɪˈdɪə]

MENU	IDEA
菜单	主意

菜单创意

[ˈgəʊldən] [fɪld] [pɔːk] [rəʊlz]

Golden	Filled	Pork	Rolls
金的	已填	猪肉	卷

黄金馅猪肉卷

[ˈeɪkɔːn] [skwɒʃ]

Acorn	Squash
橡子	壁球

橡子南瓜

[griːn] [biːnz]

Green	Beans
绿色的	豆子

绿豆

[ˈwɔːldɔːf] [ˈsæləd]

Waldorf	Salad
华德福	沙拉

华尔道夫沙拉

[ˈkləʊvəliːf] [rəʊlz]

Cloverleaf	Rolls
三叶草	卷

三叶草卷

[ˈbʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒəˈriːn]

Butter	or	Margarine
黄油	或者	人造黄油

黄油或人造黄油

[spaɪs] [ˈleɪə(r)] [keɪk]

Spice	Layer	Cake
香料	层	蛋糕

香料千层蛋糕

[ˈbevərɪdʒ]

Beverage
饮料

饮料

[eit] [pɔːk] [ɑːm] [steɪks] , [kʌt] ½ [ɪntʃ] [θɪk]

8	pork	arm	steaks	,	cut	½	inch	thick
8	猪肉	手臂	牛排	,	切	½	英寸	厚的

8块猪臂肉排，切成½英寸厚

[sɔːlt]
Salt
盐

盐

['pepə(r)]
Pepper
胡椒

胡椒

[wʌn][nəʊ] . - [kæn; kən] [kriːm] - [staɪl] [kɔːn]
1 No . 303 can cream - style corn
1 不 . - 能 奶油 - 风格 玉米

1罐303号奶油玉米

1½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1½ teaspoons salt
1½ 茶匙 盐

1.5茶匙盐

[ˌtuː'tuː] [egz] , ['biːt(ə)n]
2 eggs , beaten
2 鸡蛋 , 被打败

2个鸡蛋，打散

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['meltɪd] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]
3 tablespoons melted butter or margarine
3 汤匙 融化 黄油 或者 人造黄油

3汤匙融化的黄油或人造黄油

¼ [kʌp] [tʃɒpt] [griːn] ['pepə(r)]
¼ cup chopped green pepper
¼ 杯子 切碎 绿色的 胡椒

¼ 杯切碎的青椒

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] ['ʌnjən]
2 tablespoons chopped onion
2 汤匙 切碎 洋葱

2汤匙切碎的洋葱

[fɔːr] [kʌps] [sɒft] [bred] [krʌmz]
4 cups soft bread crumbs
4 杯子 柔软的 面包 面包屑

杯软面包屑

½ ['tiːspuːn] [draɪ]['bæzl]
½ teaspoon dry basil
½ 茶匙 干燥 罗勒

半茶匙干罗勒

½ ['tiːspuːn] [seɪdʒ]
½ teaspoon sage
½ 茶匙 圣人

½茶匙鼠尾草

[rɪ'muːv] [bəʊnz] [frɒm; frəm] [pɔːk] [steɪks] .
Remove bones from pork steaks .
消除 骨头 从 猪肉 牛排 .

将猪排中的骨头剔除。

['siːz(ə)n] [wɪð] [sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)] .
Season with salt and pepper .
季节 和 盐 和 胡椒 .

用盐和胡椒调味。

[kəm'baɪn] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'gri:diənts] , [mɪks] ['laɪtli] [ænd; ənd] [spred] [ɒn] [steɪks] .

Combine	**remaining**	**ingredients**	**,**	**mix**	**lightly**	**and**	**spread**	**on**	**steaks**	**.**
结合	其余的	原料	,	混合	轻轻	和	传播	在	牛排	.

将剩余的食材混合，轻轻搅拌，然后涂抹在牛排上。

[rəʊl] [i:tʃ] [steɪk] [laɪk][ə; eɪ]['dʒeli][rəʊl][ænd; ənd][taɪ][ɔ:(r)]['fɑ:s(ə)n] [wɪð] [ə; eɪ]['skju:ə(r)] .

Roll	**each**	**steak**	**like**	**a**	**jelly**	**roll**	**and**	**tie**	**or**	**fasten**	**with**	**a**	**skewer**	**.**
卷	每个	牛排	喜欢	一个	果冻	卷	和	领带	或者	系	和	一个	烤肉串	.

将每块牛排像卷果冻卷一样卷起来，然后用绳子或竹签捆扎或固定。

[pleɪs] [rəʊlz][ɪn][ə; eɪ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [fɔ:(r); fə(r)] [wʌn]['aʊə(r)] .

Place	**rolls**	**in**	**a**	**baking**	**dish**	**and**	**bake**	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**(**	**350°**	**F**	**.**	**)**	**for**	**1**	**hour**	**.**
地方	卷	在	一个	烘烤	盘子	和	烤	在	一个	缓和	烤箱	(	350°	F	.	)	为了	1	小时	.

将面包卷放入烤盘中，在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 1 小时。

[eit] [s'ɜ:vɪŋz] . -

8	**servings**	**.**	**18**
8	份量	.	-

8人份。18

[pɔ:k] [tʃɒp] - [pə'teɪtəʊ] ['skɒləp]

Pork	**Chop**	**-**	**Potato**	**Scallop**
猪肉	劈	-	土豆	扇贝

猪排土豆扇贝

[lɔɪn] [tʃɒps]

Loin	**chops**
腰部	排骨

腰肉排

['menju:][aɪ'dɪə]

MENU	**IDEA**
菜单	主意

菜单创意

[pɔ:k] [tʃɒp] - [pə'teɪtəʊ] ['skɒləp]

Pork	**Chop**	**-**	**Potato**	**Scallop**
猪肉	劈	-	土豆	扇贝

猪排土豆扇贝

[kɔ:n] [ɒn][ðə; ði][kɒb]

Corn	**on**	**the**	**Cob**
玉米	在	这	玉米

烤玉米

['spɪnɪtʃ] - ['rædɪʃ] ['sæləd]

Spinach	**-**	**Radish**	**Salad**
菠菜	-	萝卜	沙拉

菠菜萝卜沙拉

[hɑ:d] [rəʊlz]

Hard	**Rolls**
难的	卷

硬卷

['bʌtə(r)][ɔ:(r)][ˌmɑ:dʒə'ri:n]

Butter	**or**	**Margarine**
黄油	或者	人造黄油

黄油或人造黄油

['bluːbəri] [paɪ]
Blueberry Pie
蓝莓 馅饼

蓝莓派

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[sɪks] [pɔːk] [rɪb] , [lɔɪn] [ɔː(r)] ['ʃəʊldə(r)] [tʃɒps] , [kʌt] ¾ [tuː; tə][wʌn] [ɪntʃ] [θɪk]
6 pork rib , loin or shoulder chops , cut ¾ to 1 inch thick
6 猪肉 肋骨 , 腰部 或者 肩膀 排骨 , 切 ¾ 到 1 英寸 厚的

6块猪肋排、里脊肉或肩胛肉排，切成¾到1英寸厚。

[sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)]
Salt and pepper
盐 和 胡椒

盐和胡椒

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] ['kɔːsli] ['greɪtɪd] [piːld] [pəˈteɪtəʊz]
2 cups coarsely grated peeled potatoes
2 杯子 粗略地 磨碎的 去皮 土豆

2杯粗磨去皮土豆

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]
2 tablespoons grated onion
2 汤匙 磨碎的 洋葱

2汤匙磨碎的洋葱

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]
2 tablespoons flour
2 汤匙 面粉

2汤匙面粉

1½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1½ teaspoons salt
1½ 茶匙 盐

1.5茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]
¼ teaspoon pepper
¼ 茶匙 胡椒

¼茶匙胡椒粉

1½ [kʌps] [mɪlk]
1½ cups milk
1½ 杯子 牛奶

1.5 杯牛奶

[braʊn] [tʃɒps] [ɪn] ['fraɪɪŋ] - [pæn] .
Brown chops in frying - pan .
棕色的 排骨 在 煎炸 - 平底锅 .

用煎锅煎至肉排呈棕色。

['siːz(ə)n] [wɪð] [sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)] .
Season with salt and pepper .
季节 和 盐 和 胡椒 .

用盐和胡椒调味。

[kəm'baɪn] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'gri:diənts] [ɪn]['ɔ:də(r)]['gɪv(ə)n][ænd; ənd] [ə'reɪndʒ] [ɪn][ə; eɪ] ['ʃæləʊ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ]

Combine	**remaining**	**ingredients**	**in**	**order**	**given**	**and**	**arrange**	**in**	**a**	**shallow**	**baking**	**dish**
结合	其余的	原料	在	命令	给定	和	安排	在	一个	浅的	烘烤	盘子

.

:

.

按顺序将剩余食材混合，并放入浅烤盘中。

[pleɪs] [tʃɒps] [ɒn][pə'teɪtəʊ]['mɪkstʃə(r)] .

Place	**chops**	**on**	**potato**	**mixture**	**.**
地方	排骨	在	土豆	混合物	.

将肉排放在土豆混合物上。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [fɔ:(r); fə(r)][wʌn]['aʊə(r)][ɔ:(r)] [ʌn'tɪl] [dʌn] .

Bake	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**(**	**350°**	**F**	**.**	**)**	**for**	**1**	**hour**	**or**	**until**	**done**	**.**
烤	在	一个	缓和	烤箱	(	350°	F	.	)	为了	1	小时	或者	直到	完毕	.

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤1小时或直至烤熟。

[sɪks] [s'ɜ:vɪŋz] .

6	**servings**	**.**
6	份量	.

6人份。

[beɪkt] [sməʊkt] [hæm] — ['bʌfeɪ; 'bʊfeɪ] [gleɪz]

Baked	**Smoked**	**Ham**	**—**	**Buffet**	**Glaze**
烘焙	熏制	火腿	—	自助餐	釉

烤烟熏火腿——自助餐釉

[sməʊkt] [hæm]

Smoked	**ham**
熏制	火腿

烟熏火腿

['menju:][aɪ'dɪə]

MENU	**IDEA**
菜单	主意

菜单创意

[beɪkt] [hæm] - ['bʌfeɪ; 'bʊfeɪ] [gleɪz]

Baked	**Ham**	**-**	**Buffet**	**Glaze**
烘焙	火腿	-	自助餐	釉

烤火腿自助餐釉

[kɔ:n] ['pʊdɪŋ]

Corn	**Pudding**
玉米	布丁

玉米布丁

[gri:n] [bi:nz]

Green	**Beans**
绿色的	豆子

绿豆

['dʒelid] [fru:t] ['sæləd]

Jellied	**Fruit**	**Salad**
果冻	水果	沙拉

果冻水果沙拉

[ə'sɔ:tɪd] [hɒt] [rəʊlz]

Assorted	**Hot**	**Rolls**
各种各样的	热的	卷

什锦热卷

['bʌtə(r)][ɔ:(r)][ˌmɑ:dʒə'ri:n]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

[bə'nɑ:nə] [keɪk]
Banana **Cake**
香蕉 蛋糕

香蕉蛋糕

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

- - - [paʊnd] [sməʊkt] [hæm]
12 **-** **14** **pound** **smoked** **ham**
- - - 磅 熏制 火腿

12-14磅烟熏火腿

['bʌfeɪ; 'bʊfeɪ] [gleɪz]
Buffet **Glaze**
自助餐 釉

自助餐釉

[pleɪs] [hæm] , [fæt][saɪd] [ʌp] , [ɒn] [ræk] [ɪn]['əʊpən] ['rəʊstɪŋ] [pæn] .
Place **ham** **,** **fat** **side** **up** **,** **on** **rack** **in** **open** **roasting** **pan** **.**
地方 火腿 , 胖的 边 向上 , 在 架子 在 打开 烘焙 平底锅 .

将火腿肥肉面朝上放在敞开式烤盘的烤架上。

[ɪn'sɜ:t] [mi:t] [θə'mɒmɪtə(r)] [səʊ][ðə; ði] [bʌlb] ['ri:tʃɪz] [ðə; ði]['sentə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] ['θɪkɪst] [pɑ:t] .
Insert **meat** **thermometer** **so** **the** **bulb** **reaches** **the** **center** **of** **the** **thickest** **part** **.**
插入 肉 温度计 所以 这 电灯泡 到达 这 中心 的 这 最厚 部分 .

将肉类温度计插入肉块最厚部分的中心，使温度计的感温泡到达中心位置。

[bi:; bi]['keəf(ə)l] [ðæt] [ðə; ði] [bʌlb] [dʌz] [nɒt] [rest] [ɪn][fæt][ɔ:(r)][ɒn] [bəʊn] .
Be **careful** **that** **the** **bulb** **does** **not** **rest** **in** **fat** **or** **on** **bone** **.**
是 小心 那 这 电灯泡 做 不是 休息 在 胖的 或者 在 骨 .

注意不要让球茎接触到脂肪或骨头。

[du:; də][nɒt][ˌeɪ di: 'di:]['wɔ:tə(r)] .
Do **not** **add** **water** **.**
做 不是 添加 水 .

不要加水。

[du:; də][nɒt]['kʌvə(r)] .
Do **not** **cover** **.**
做 不是 覆盖 .

不要遮盖。

[rəʊst] [ɪn][ə; eɪ] [sləʊ] ['ʌv(ə)n] (300° [ef] .) [ʌn'tɪl][ðə; ði] [mi:t] [θə'mɒmɪtə(r)] ['redʒɪstər] 160°
Roast **in** **a** **slow** **oven** **(** **300°** **F** **.** **)** **until** **the** **meat** **thermometer** **registers** **160°**
烤 在 一个 慢的 烤箱 (300° F .) 直到 这 肉 温度计 登记簿 160°

在低温烤箱（300°F/150°C）中烤制，直至肉类温度计显示内部温度达到160°F/71°C。

[ef] . [ə'laʊ] - [tu:; tə] - ['mɪnɪts] [pə(r)] [paʊnd] [fɔ:(r); fə(r)] ['rəʊstɪŋ] .
F **.** **Allow** **18** **to** **20** **minutes** **per** **pound** **for** **roasting** **.**
F . 允许 - 到 - 分钟 每 磅 为了 烘焙 .

F. 每磅烘烤时间为 18 至 20 分钟。

[rɪ'mu:v] [raɪnd] , [tʃɪl] [ænd; ənd] [gleɪz] .
Remove **rind** **,** **chill** **and** **glaze** **.**
消除 果皮 , 寒意 和 釉 .

去皮，冷藏后上釉。

['bʌfeɪ; 'bʊfeɪ] [gleɪz]
Buffet **Glaze**
自助餐 釉

自助餐釉

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] [ˌdʒelə'tiːn]
1½ **tablespoons** **gelatine**
1½ 汤匙 明胶

1.5汤匙明胶

1¾ [kʌps] ['wɔːtə(r)]
1¾ **cups** **water**
1¾ 杯子 水

1¾ 杯水

[ˌtuː'tuː]['buːjɒn; 'buːjõ] [kjuːbz] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd]
2 **bouillon** **cubes** **,** **if** **desired**
2 肉汤 立方体 , 如果 想要的

如果需要，可加入 2 块浓汤宝

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ **teaspoon** **salt**
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[wʌn] ['tiːspuːn] ['ʃʊgə(r)]
1 **teaspoon** **sugar**
1 茶匙 糖

1茶匙糖

½ [kʌp] [kriːm]
½ **cup** **cream**
½ 杯子 奶油

半杯奶油

[griːn] ['pepə(r)] [strɪps]
Green **pepper** **strips**
绿色的 胡椒 条状物

青椒条

[wʌn] [smɔːl] ['bɒt(ə)l] [stʌft] ['ɒlɪvz]
1 **small** **bottle** **stuffed** **olives**
1 小的 瓶子 填充 橄榄

1小瓶酿橄榄

[hæv; həv][hæm] [tʃɪld] .
Have **ham** **chilled** **.**
有 火腿 冷藏 .

火腿要冷藏。

[pleɪs] [fæt][saɪd][ʌp][fɔː(r); fə(r)] ['gleɪzɪŋ] .
Place **fat** **side** **up** **for** **glazing** **.**
地方 胖的 边 向上 为了 玻璃 .

脂肪面朝上，以便上釉。

[səʊk] [ˌdʒelə'tiːn][ɪn] ¼ [kʌp] [kəʊld]['wɔːtə(r)] .
Soak **gelatine** **in** **¼** **cup** **cold** **water** **.**
浸泡 明胶 在 ¼ 杯子 寒冷的 水 .

将明胶浸泡在 ¼ 杯冷水中。

[hiːt] [rɪ'meɪnɪŋ] ['wɔːtə(r)][ænd; ənd] [dɪ'zɒlv] ['buːjɒn; 'buːjõ][kjuːbz][ɪn][ˌaɪ 'tiː] .
Heat **remaining** **water** **and** **dissolve** **bouillon** **cubes** **in** **it** **.**
热 其余的 水 和 溶解 肉汤 立方体 在 它 .

将剩余的水加热，并将浓汤宝溶解在水中。

[streɪn] .
Strain .
拉紧 .

拉紧。

[ˌeɪ diː 'diː][ˌdʒelə'tiːn][ænd; ənd][stɜː(r)][ʌn'tɪl] [dɪ'zɒlvd] .
Add **gelatine** **and** **stir** **until** **dissolved** .
添加 明胶 和 搅拌 直到 溶解 .

加入明胶，搅拌至完全溶解。

[ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt][ænd; ənd]['ʃʊgə(r)] .
Add **salt** **and** **sugar** .
添加 盐 和 糖 .

加入盐和糖。

[kuːl] .
Cool .
凉爽的 .

凉爽的。

[rɪ'zɜːv] ¾ [ɒv; əv]['mɪkstʃə(r)]
Reserve **¾** **of** **mixture**
预订 ¾ 的 混合物

预留四分之三的混合物

[ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː] [kriːm] [tuː; tə] [rɪ'meɪnɪŋ] ['mɪkstʃə(r)] .
and **add** **cream** **to** **remaining** **mixture** .
和 添加 奶油 到 其余的 混合物 .

将奶油加入剩余的混合物中。

[dʒʌst][bɪ'fɔː(r)] [kriːm] ['mɪkstʃə(r)] [bɪ'gɪnz] [tuː; tə] [kən'dʒiːl] pour19
Just **before** **cream** **mixture** **begins** **to** **congeal** **pour19**
只是 前 奶油 混合物 开始 到 凝 pour19

在奶油混合物开始凝固之前倒入19

[θɪn] ['leɪə(r)]['əʊvə(r)] ['sɜːfɪs] [ɒv; əv][hæm] .
thin **layer** **over** **surface** **of** **ham** .
薄的 层 超过 表面 的 火腿 .

火腿表面覆盖一层薄薄的薄膜。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] .
Chill **until** **firm** .
寒意 直到 公司 .

冷藏至凝固。

[kən'tɪnjuː] [ðɪs] ['prəʊses] ['kiːpɪŋ] [kriːm] [gleɪz] [æt; ət][kəʊld] ['pɔːrɪŋ] [kən'sɪstənsi] [ʌn'tɪl][ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɔːl]
Continue **this** **process** **keeping** **cream** **glaze** **at** **cold** **pouring** **consistency** **until** **it** **is** **all**
继续 这 过程 保持 奶油 釉 在 寒冷的 浇注 一致性 直到 它 是 全部
[juːst] .
used .
用过的 .

继续此过程，保持奶油釉料冷流稠度，直至全部用完。

[kiːp] [ə; eɪ][pæn][ɒv; əv][hɒt]['wɔːtə(r)][ænd; ənd][wʌn][ɒv; əv][aɪs]['wɔːtə(r)] [kən'viːniənt] [ɪn]['ɔːdə(r)][tuː; tə]
Keep **a** **pan** **of** **hot** **water** **and** **one** **of** **ice** **water** **convenient** **in** **order** **to**
保持 一个 平底锅 的 热的 水 和 一 的 冰 水 方便的 在 命令 到
[kən'trəʊl][ðə; ði] [kən'sɪstənsi] [ɒv; əv][ðə; ði][ˌdʒelə'tiːn] ['mɪkstʃər] .
control **the** **consistency** **of** **the** **gelatine** **mixtures** .
控制 这 一致性 的 这 明胶 混合物 .

准备一锅热水和一锅冰水，以便控制明胶混合物的稠度。

[əˈreɪndʒ] [dɪˈzaɪn] [ɒv; əv] [slaɪst] [ˈɒlɪvz] [ænd; ənd] [ˈpepə(r)] [strɪps] [ɒn] [gleɪzd] [ˈsɜːfɪs] [ænd; ənd] [ˈkʌvə(r)]

Arrange	**design**	**of**	**sliced**	**olives**	**and**	**pepper**	**strips**	**on**	**glazed**	**surface**	**and**	**cover**
安排	设计	的	切片	橄榄	和	胡椒	条状物	在	釉面	表面	和	覆盖

[wɪð] [rɪˈzɜːvd] [trænsˈpærənt] [gleɪz] [ɪn][ðə; ði] [seɪm] [ˈfæʃ(ə)n] [æz; əz][ðə; ði] [waɪt] [gleɪz] [wɒz; wəz]

with	**reserved**	**transparent**	**glaze**	**in**	**the**	**same**	**fashion**	**as**	**the**	**white**	**glaze**	**was**
和	预订的	透明的	釉	在	这	相同的	时尚	作为	这	白色的	釉	曾是

[əˈplaɪd] .

applied	**.**
应用	.

在釉面上摆放切片橄榄和辣椒条图案，然后以与涂抹白色釉料相同的方式，用预留的透明釉料覆盖。

[tʃɪl] .

Chill	**.**
寒意	.

寒意。

[sɜːv] [æz; əz][ə; eɪ][kəʊld] [miːt] .

Serve	**as**	**a**	**cold**	**meat**	**.**
服务	作为	一个	寒冷的	肉	.

可作为冷肉食用。

[pɔːk] [ˈtendəlɔɪn] [suːˈpriːm; sjuːˈpriːm]

Pork	**Tenderloin**	**Supreme**
猪肉	里脊肉	最高

顶级猪里脊

[ˈtendəlɔɪn] — [ˈpætiz] ([ˈsentə(r)])

Tenderloin	**—**	**patties**	**(**	**center**	**)**
里脊肉	—	肉饼	(	中心	)

牛里脊肉饼（中心）

[ˈmenjuː][aɪˈdɪə]

MENU	**IDEA**
菜单	主意

菜单创意

[pɔːk] [ˈtendəlɔɪn] [suːˈpriːm; sjuːˈpriːm]

Pork	**Tenderloin**	**Supreme**
猪肉	里脊肉	最高

顶级猪里脊

[mæʃt] [pəˈteɪtəʊz]

Mashed	**Potatoes**
捣碎	土豆

土豆泥

[griːn] [biːnz]

Green	**Beans**
绿色的	豆子

绿豆

[ˈkæbɪdʒ] [ˈsæləd]

Cabbage	**Salad**
卷心菜	沙拉

卷心菜沙拉

[hɑːd] [rəʊlz]

Hard	**Rolls**
难的	卷

硬卷

['bʌtə(r)][ɔ:(r)][ˌmɑ:dʒə'ri:n]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['æp(ə)l][paɪ]
Apple **Pie**
苹果 馅饼

苹果派

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

- ['slaɪsɪz]['beɪkən]
12 **slices** **bacon**
- 切片 熏肉

12片培根

[sɪks] [pɔ:k] ['tendəlɔɪn] ['pætiz]
6 **pork** **tenderloin** **patties**
6 猪肉 里脊肉 肉饼

6块猪里脊肉饼

[sɔ:lt]
Salt
盐

盐

['pepə(r)]
Pepper
胡椒

胡椒

[sɪks]['slaɪsɪz][tə'mɑ:təʊ] , [kʌt] ½ [ɪntʃ] [θɪk]
6 **slices** **tomato** **,** **cut** **½** **inch** **thick**
6 切片 番茄 , 切 ½ 英寸 厚的

片番茄，切成 ½ 英寸厚的片。

[sɪks]['slaɪsɪz]['ʌnjən] , [kʌt] ¼ [ɪntʃ] [θɪk]
6 **slices** **onion** **,** **cut** **¼** **inch** **thick**
6 切片 洋葱 , 切 ¼ 英寸 厚的

6 片洋葱，切成 ¼ 英寸厚的片。

[prɪ'peə(r)] [i:tʃ] ['sɜ:vɪŋ] [æz; əz] [f'ɒləʊz] : [krɒs] [ˌtu:'tu:]['slaɪsɪz]['beɪkən] , [pleɪs] ['tendəlɔɪn] ['pæti] [ɒn]
Prepare **each** **serving** **as** **follows** **:** **Cross** **2** **slices** **bacon** **,** **place** **tenderloin** **pattie** **on**
准备 每个 服务 作为 跟随 : 叉 2 切片 熏肉 , 地方 里脊肉 帕蒂 在
[ðə; ði]['sentə(r)] ,
the **center** **,**
这 中心 ,

每份的制作方法如下：将2片培根交叉，把里脊肉饼放在中间，

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [sɔ:lt][ænd; ənd]['pepə(r)] .
sprinkle **with** **salt** **and** **pepper** **.**
撒 和 盐 和 胡椒 .

撒上盐和胡椒粉。

[pleɪs] [ə; eɪ] [slaɪs] [ɒv; əv] [tə'mɑːtəʊ] [ɒn] [ðə; ði] ['pæti] , ['siːz(ə)n] , [ænd; ənd] [tɒp] [wɪð] [ə; eɪ] [slaɪs] [ɒv; əv]

Place	**a**	**slice**	**of**	**tomato**	**on**	**the**	**pattie**	**,**	**season**	**,**	**and**	**top**	**with**	**a**	**slice**	**of**
地方	一个	片	的	番茄	在	这	帕蒂	,	季节	,	和	顶部	和	一个	片	的

['ʌnjən] .

onion	**.**
洋葱	.

在肉饼上放一片番茄，撒上调味料，再放一片洋葱。

['siːz(ə)n] .

Season	**.**
季节	.

季节。

[brɪŋ] ['beɪkən] [endz] [ʌp] ['əʊvə(r)] ['ʌnjən] [slaɪs] [ænd; ənd] ['fɑːs(ə)n] [wɪð] [ə; eɪ] ['wʊdn] [pɪk] .

Bring	**bacon**	**ends**	**up**	**over**	**onion**	**slice**	**and**	**fasten**	**with**	**a**	**wooden**	**pick**	**.**
带来	熏肉	结束	向上	超过	洋葱	片	和	系	和	一个	木制的	挑选	.

将培根的两端翻到洋葱片上，用木签固定。

[pleɪs] [ɪn] [ə; eɪ] ['beɪkɪŋ] [pæn] ,

Place	**in**	**a**	**baking**	**pan**	**,**
地方	在	一个	烘烤	平底锅	,

放入烤盘中，

['kʌvə(r)] [ænd; ənd] [beɪk] - ['mɪnɪts] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [rɪ'muːv] ['kʌvə(r)] [ænd; ənd]

cover	**and**	**bake**	**30**	**minutes**	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**(**	**350°**	**F**	**.**	**)**	**Remove**	**cover**	**and**
覆盖	和	烤	-	分钟	在	一个	缓和	烤箱	(	350°	F	.	)	消除	覆盖	和

[kən'tɪnjuː] ['beɪkɪŋ] - ['mɪnɪts] [lɒŋgə(r)] .

continue	**baking**	**30**	**minutes**	**longer**	**.**
继续	烘烤	-	分钟	更长	.

盖上盖子，放入中等温度（350°F）的烤箱烘烤 30 分钟。取下盖子，继续烘烤 30 分钟。

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz] .

6	**servings**	**.**
6	份量	.

6人份。

['kændid] [hæm] [ləʊf]

Candied	**Ham**	**Loaf**
腩	火腿	面包

蜜饯火腿面包

[graʊnd] [hæm] [ænd; ənd] [biːf]

Ground	**ham**	**and**	**beef**
地面	火腿	和	牛肉

碎火腿和牛肉

['menjuː] [aɪ'dɪə]

MENU	**IDEA**
菜单	主意

菜单创意

['kændid] [hæm] [ləʊf]

Candied	**Ham**	**Loaf**
腩	火腿	面包

蜜饯火腿面包

[mæʃt] [swiːt] [pə'teɪtəʊz]

Mashed	**Sweet**	**Potatoes**
捣碎	甜的	土豆

红薯泥

['piːz]
Peas
豌豆

豌豆

['sɪnəmən] ['æp(ə)l]['sæləd]
Cinnamon **Apple** **Salad**
肉桂 苹果 沙拉

肉桂苹果沙拉

['kləʊvəliːf] [rəʊlz]
Cloverleaf **Rolls**
三叶草 卷

三叶草卷

['bʌtə(r)] [ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['lemən] [flʌf] [paɪ]
Lemon **Fluff** **Pie**
柠檬 起毛 馅饼

柠檬棉花糖派

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[ˌtuː'tuː] [paʊndz] [graʊnd] [hæm]
2 **pounds** **ground** **ham**
2 磅 地面 火腿

2磅碎火腿

[wʌn] [paʊnd] [graʊnd] [biːf]
1 **pound** **ground** **beef**
1 磅 地面 牛肉

1磅碎牛肉

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [həʊl] [wiːt] [bred] [krʌmz]
2 **cups** **whole** **wheat** **bread** **crumbs**
2 杯子 所有的 小麦 面包 面包屑

杯全麦面包屑

[wʌn] [kʌp] [mɪlk]
1 **cup** **milk**
1 杯子 牛奶

杯牛奶

[ˌtuː'tuː] [egz] , ['slaɪtli] ['biːt(ə)n]
2 **eggs** **,** **slightly** **beaten**
2 鸡蛋 , 轻微地 被打败

2个鸡蛋，略微打散

[wʌn] ['tiːspuːn] [draɪ] ['mʌstəd]
1 **teaspoon** **dry** **mustard**
1 茶匙 干燥 芥末

1茶匙干芥末

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

½ [kʌp] [braʊn] ['ʃʊgə(r)]
½ cup brown sugar
½ 杯子 棕色的 糖

半杯红糖

½ ['tiːspuːn] [graʊnd] [kləʊvz]
½ teaspoon ground cloves
½ 茶匙 地面 丁香

½茶匙丁香粉

[səʊk] [bred] [krʌmz] [ɪn] [mɪlk] .
Soak bread crumbs in milk .
浸泡 面包 面包屑 在 牛奶 .

将面包屑浸泡在牛奶中。

[ˌeɪ diː 'diː] [egz] .
Add eggs .
添加 鸡蛋 .

加入鸡蛋。

[kəm'baɪn] [graʊnd] [hæm] , [graʊnd] [biːf] , ['mʌstəd] , [sɔːlt] [ænd; ənd] [bred] ['mɪkstʃə(r)] .
Combine ground ham , ground beef , mustard , salt and bread mixture .
结合 地面 火腿 , 地面 牛肉 , 芥末 , 盐 和 面包 混合物 .

将碎火腿、碎牛肉、芥末、盐和面包混合物混合在一起。

[mɪks] [wel] .
Mix well .
混合 出色地 .

充分搅拌。

[mɪks] [tə'geðə(r)] [braʊn] ['ʃʊgə(r)] [ænd; ənd] [kləʊvz] [ænd; ənd] [spred] [ɪn] ['bɒtəm] [ɒv; əv] [faɪv] × [naɪn] - [ɪntʃ]
Mix together brown sugar and cloves and spread in bottom of 5 × 9 - inch
混合 一起 棕色的 糖 和 丁香 和 传播 在 底部 的 5 × 9 - 英寸
[ləʊf] [pæn] .
loaf pan .
面包 平底锅 .

将红糖和丁香混合，铺在 5 × 9 英寸面包模具的底部。

[pæk] ['mɪkstʃə(r)] [ɪn] [pæn] , [beɪk] [ɪn] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [fɔː(r); fə(r)] 1½ ['aʊəz] .
Pack mixture in pan , bake in moderate oven (350° F .) for 1½ hours .
盒 混合物 在 平底锅 , 烤 在 缓和 烤箱 (350° F .) 为了 1½ 小时 .

将混合物装入烤盘，放入中等温度（350°F）的烤箱烘烤 1.5 小时。

[tɜːn] ['ʌpsaɪd] [daʊn] [tuː; tə] [sɜːv] .
Turn upside down to serve .
转动 上行 向下 到 服务 .

倒扣即可食用。

- [tuː; tə] - [s'ɜːvɪŋz] . -
10 to 12 servings . 20
- 到 - 份量 . -

10至12人份。20

['vɜːsətaɪl] [graʊnd] [miːt] [wɜːks] ['menjuː] ['mædʒɪk]
Versatile Ground Meat Works Menu Magic
多才多艺的 地面 肉 作品 菜单 魔法

多功能碎肉菜单魔法

[graʊnd] [miːt] [ɪz] [ðə; ði] ['beɪsɪs] [fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ] [greɪt] [və'raɪəti] [ɒv; əv] ['pɒpjələ(r)] ['dɪʃɪz] .
Ground meat is the basis for a great variety of popular dishes .
地面 肉 是 这 基础 为了 一个 伟大的 种类 的 受欢迎的 菜肴 .

碎肉是许多流行菜肴的基础食材。

[ɪts] [ə; eɪ][tɒp] ['feɪvərɪt] ,
It's a top favorite ,
它是 一个 顶部 最喜欢的 ,

它是最受欢迎的，

[frɒm; frəm]['seɪvəri] ['sɒsɪdʒ] ['pætiz] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] ['hɑːti] ['brekfəst] [tuː; tə][ə; eɪ] ['glæmərəs] [miːt]
from savory sausage patties for a hearty breakfast to a glamorous meat
从 美味的 香肠 肉饼 为了 一个 爽朗 早餐 到 一个 魅力四射 肉
[ləʊf][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] ['festɪv] ['dɪnə(r)] ['pɑːti] .
loaf for a festive dinner party .
面包 为了 一个 节日 晚餐 派对 .

从美味可口的香肠饼，适合丰盛的早餐，到精致的肉饼，适合节日晚宴。

[wɒt'evə(r)] [ðə; ðɪ]['menjuː] , [ðə; ðɪ] [ɪ'kɒnəmi] ,
Whatever the menu , the economy ,
任何 这 菜单 , 这 经济 ,

无论菜单如何，无论经济状况如何，

[sɪm'plɪsəti] [ɒv; əv][ˌprepə'reɪʃ(ə)n][ænd; ənd] [ˌvɜːsə'tɪləti] [ɪn] ['sɜːvɪŋ] [ɪk'spleɪn][ðə; ðɪ][ˌjuːnɪ'vɜːs(ə)l] [ə'piːl]
simplicity of preparation and versatility in serving explain the universal appeal
简单 的 准备 和 多功能性 在 服务 解释 这 普遍的 上诉
[ɒv; əv] [graʊnd] [miːt] [tuː; tə]['həʊmmeɪkə(r)] .
of ground meat to homemakers .
的 地面 肉 到 家庭主妇 .

肉末的制作方法简单，食用方式多样，因此深受家庭主妇的喜爱。

[graʊnd] [biːf] , [viːl] , [pɔːk] [ɔː(r)] [læm] , [ɔː(r)][ə; eɪ][ˌkɒmbɪ'neɪʃ(ə)n][ɒv; əv] [ðiːz] ,
Ground beef , veal , pork or lamb , or a combination of these ,
地面 牛肉 , 小牛肉 , 猪肉 或者 羊肉 , 或者 一个 组合 的 这些 ,

碎牛肉、小牛肉、猪肉或羊肉，或它们的混合物，

[prə'vaɪdz] [ə; eɪ] [miːt] [dɪʃ] [fɔː(r); fə(r)] ['evri] [teɪst] .
provides a meat dish for every taste .
提供 一个 肉 盘子 为了 每一个 品尝 .

提供各种口味的肉类菜肴。

[wɪð] [ðə; ðɪ] [miːt] [æz; əz][ðə; ðɪ][faʊn'deɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ðɪ]['resəpi] ,
With the meat as the foundation of the recipe ,
和 这 肉 作为 这 基础 的 这 食谱 ,

以肉为这道菜的基础，

['ʌðə(r)] [ɪn'griːdiənts] [ɑː(r); ə(r)]['ɒf(ə)n] ['ædɪd] [tuː; tə][ˌɪntrə'djuːs]['fleɪvə(r)][və'raɪəti] .
other ingredients are often added to introduce flavor variety .
其他 原料 是 经常 额外 到 介绍 味道 种类 .

为了增加口味多样性，通常还会添加其他配料。

['siːzniŋz] [tuː; tə] [tʃuːz] .
SEASONINGS TO CHOOSE .
调味料 到 选择 .

可供选择的调味料。

['beɪsɪk] [prə'pɔːʃ(ə)nz] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ðɪ][mɔː(r)] ['kɒmən] ['siːzniŋz] [ɑː(r); ə(r)][wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt] ,
Basic proportions for the more common seasonings are 1 teaspoon salt ,
基本的 比例 为了 这 更多的 常见的 调味料 是 1 茶匙 盐 ,

常用调味料的基本比例为：1茶匙盐，

¼ ['tiːspuːn] ['pepə(r)][ænd; ənd][ˌtuː'tuː][tuː; tə][fɔːr] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] ['ʌnjən][fɔː(r); fə(r)] [iːtʃ] [paʊnd]
¼ teaspoon pepper and 2 to 4 tablespoons chopped onion for each pound
¼ 茶匙 胡椒 和 2 到 4 汤匙 切碎 洋葱 为了 每个 磅
[ɒv; əv] [miːt] .
of meat .
的 肉 .

每磅肉加入 ¼ 茶匙胡椒粉和 2 至 4 汤匙切碎的洋葱。

[seɪdʒ] , [taɪm] , ['mɑːdʒərəm] , [keɪ'en] ['pepə(r)] , ['seləri] [sɔːlt] , ['tʃɪli] ['paʊdə(r)] , ['kʌri] ['paʊdə(r)] ,

Sage	,	thyme	,	marjoram	,	cayenne	pepper	,	celery	salt	,	Chili	powder	,	curry	powder	,
圣人	,	百里香	,	马郁兰	,	辣椒	胡椒	,	芹菜	盐	,	辣椒	粉末	,	咖喱	粉末	,

[pə'priːkə; 'pæprɪkə] , ['mʌstəd] ,

paprika	,	mustard	,
辣椒	,	芥末	,

鼠尾草、百里香、马郁兰、辣椒粉、芹菜盐、辣椒粉、咖喱粉、甜椒粉、芥末

[kləʊvz] [ænd; ənd] ['nʌtmeg] [ɑː(r); ə(r)][sʌm; səm][ðv; əv][ðə; ði] ['kɒmənli] [juːst] [hɜːbs] [ænd; ənd][s'paɪsɪz] .

cloves	and	nutmeg	are	some	of	the	commonly	used	herbs	and	spices	.
丁香	和	肉豆蔻	是	一些	的	这	通常	用过的	草药	和	香料	.

丁香和肉豆蔻是一些常用的香料。

[wen] [ɪk'sperɪməntɪŋ] [wɪð] [njuː] [ˌkɒmbɪ'neɪʃnz] ,

When	experimenting	with	new	combinations	,
什么时候	实验	和	新的	组合	,

在尝试新的组合时，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][əd'vaɪzəb(ə)l][tuː; tə][juːz] [ðiːz] ['siːzniŋz] ['kɔːʃəsli] [ʌn'tɪl][ðə; ði] [prə'pɔːʃ(ə)nz] [wɪtʃ]

it	is	advisable	to	use	these	seasonings	cautiously	until	the	proportions	which
它	是	建议	到	使用	这些	调味料	谨慎地	直到	这	比例	哪个

[hæv; həv][ðə; ði] ['greɪtɪst] ['fleɪvə(r)] [ə'piːl] [ɑː(r); ə(r)] [dɪ'skʌvəd] .

have	the	greatest	flavor	appeal	are	discovered	.
有	这	最	味道	上诉	是	发现	.

建议谨慎使用这些调味料，直到找到味道最佳的比例。

[ə; eɪ] [gʊd] [ruːl] [tuː; tə] ['fɒləʊ] [ɪz] ⅛ ['tiːspuːn] [pə(r)] [paʊnd] [ðv; əv] [graʊnd] [miːt] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]

A	good	rule	to	follow	is	⅛	teaspoon	per	pound	of	ground	meat	for	the
一个	好的	规则	到	跟随	是	⅛	茶匙	每	磅	的	地面	肉	为了	这

[strɒŋgə(r)] ['siːzniŋz] ,

stronger	seasonings	,
更强	调味料	,

对于味道较浓的调味料，一个比较好的方法是每磅碎肉使用⅛茶匙。

¼ ['tiːspuːn] [pə(r)] [paʊnd] [ðv; əv] [graʊnd] [miːt] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][mɔː(r)][maɪld] ['siːzniŋz] .

¼	teaspoon	per	pound	of	ground	meat	for	the	more	mild	seasonings	.
¼	茶匙	每	磅	的	地面	肉	为了	这	更多的	温和的	调味料	.

对于口味较淡的调味料，每磅碎肉加入 ¼ 茶匙。

['ʌðə(r)] [ɪn'griːdiənts] [tuː; tə][ˌeɪ diː 'diː] .

OTHER	INGREDIENTS	TO	ADD	.
其他	原料	到	添加	.

其他需添加的配料。

['təʊstɪd] [ɔː(r)] plain21

Toasted	or	plain21
烤过的	或者	plain21

烤过的或原味的21

[ɪn'rɪtʃt] [waɪt] , [həʊl] [wiːt] [ɔː(r)] [raɪ] [bred] ; ['krækə(r)] [krʌmz] ; [ænd; ənd] [rəʊld] [əʊts] ,

enriched	white	,	whole	wheat	or	rye	bread	;	cracker	crumbs	;	and	rolled	oats	,
富含	白色的	,	所有的	小麦	或者	黑麦	面包	;	饼干	面包屑	;	和	滚动	燕麦	,

强化白面包、全麦面包或黑麦面包；饼干屑；以及燕麦片，

[raɪs][ɔː(r)]['ʌðə(r)]['sɪərɪəls] [meɪ] [biː; bi] [kəm'baɪnd] [wɪð] [ðə; ði] [graʊnd] [miːt] .

rice	or	other	cereals	may	be	combined	with	the	ground	meat	.
米	或者	其他	谷物	可能	是	合并	和	这	地面	肉	.

可以将米饭或其他谷物与碎肉混合在一起。

['greɪtɪd] [ɔ:(r)] [mæʃt] [pə'teɪtəʊz] [ɔ:(r)] ['kærəts] , ['pi:z] , [ænd; ənd] ['greɪtɪd] ['æp(ə)l] [ɑ:(r); ə(r)] ['ɔ:lsəʊ]

Grated	or	mashed	potatoes	or	carrots	,	peas	,	and	grated	apple	are	also
磨碎的	或者	捣碎	土豆	或者	胡萝卜	,	豌豆	,	和	磨碎的	苹果	是	还

[ə'keɪʒən(ə)l] [ɪn'gri:diənts] .

occasional	ingredients	.
偶然	原料	.

土豆泥或胡萝卜泥、豌豆和苹果泥也是偶尔会加入的配料。

[ðə; ði] [prə'pɔ:ʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ði:z] [fu:dz] ['ædɪd] [tu:; tə] [ðə; ði] [graʊnd] [mi:t] [meɪ] ['veəri] [bʌt; bət] [ʃʊd; ʃəd]

The	proportion	of	these	foods	added	to	the	ground	meat	may	vary	but	should
这	部分	的	这些	食物	额外	到	这	地面	肉	可能	各不相同	但	应该

[bi:; bi] [kept] ['relətɪvli] [smɔ:l] [fɔ:(r); fə(r)] [ðə; ði] [best] [mi:t] ['fleɪvə(r)] .

be	kept	relatively	small	for	the	best	meat	flavor	.
是	保留	相对地	小的	为了	这	最好的	肉	味道	.

这些食物添加到碎肉中的比例可以有所不同，但为了获得最佳的肉味，应该保持相对较少。

[ɪ'nʌf] ['lɪkwɪd] — [mɪlk] , ['wɔ:tə(r)] , ['vedʒtəb(ə)l][dʒu:s] , [su:p] [stɒk] , [kænd] [ɔ:(r)] [kʊkt] [tə'mɑ:təʊz]

Enough	liquid	—	milk	,	water	,	vegetable	juices	,	soup	stock	,	canned	or	cooked	tomatoes
足够的	液体	—	牛奶	,	水	,	蔬菜	果汁	,	汤	库存	,	罐装	或者	煮熟	西红柿

,

,

,

足够的液体——牛奶、水、蔬菜汁、汤汁、罐装或煮熟的西红柿，

[tə'mɑ:təʊ] ['kætʃəp] — [wɪl] [bi:; bi] ['ni:dɪd] [tu:; tə] ['mɔɪsn] [ðə; ði] ['mɪkstʃə(r)] , [ænd; ənd] [eg] [ɪz]

tomato	catchup	—	will	be	needed	to	moisten	the	mixture	,	and	egg	is
番茄	追赶	—	将要	是	需要	到	濡	这	混合物	,	和	蛋	是

['nesəsəri] [tu:; tə] [həʊld] [ðə; ði] [ɪn'gri:diənts] [tə'geðə(r)] .

necessary	to	hold	the	ingredients	together	.
必要的	到	抓住	这	原料	一起	.

番茄酱——用于润湿混合物，鸡蛋则用于将各种食材粘合在一起。

[weɪz] [tu:; tə] [sɜ:v] .

WAYS	TO	SERVE	.
方式	到	服务	.

服务方式。

[mi:t] [ləʊvz] [ænd; ənd] [mi:t] [bɔ:lz] [ɑ:(r); ə(r)] [pə'hæps] [ðə; ði] [məʊst] ['ju:ʒuəl] [weɪz] [ɪn] [wɪtʃ] [graʊnd]

Meat	loaves	and	meat	balls	are	perhaps	the	most	usual	ways	in	which	ground
肉	面包	和	肉	球	是	也许	这	最多	通常	方式	在	哪个	地面

[mi:t] ['mɪkstʃər] [ɑ:(r); ə(r)] [sɜ:vd] .

meat	mixtures	are	served	.
肉	混合物	是	服务	.

肉饼和肉丸可能是最常见的肉馅混合物的食用方式。

[tu:; tə] [ˌeɪ di: 'di:] [və'raɪəti] , [ðə; ði] [mi:t] ['mɪkstʃə(r)] [meɪ] [bi:; bi] [beɪkt] [ɪn] [lɑ:dʒ] [ɔ:(r)] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [rɪŋ]

To	add	variety	,	the	meat	mixture	may	be	baked	in	large	or	individual	ring
到	添加	种类	,	这	肉	混合物	可能	是	烘焙	在	大的	或者	个人	戒指

[məʊldz] ,

molds	,
模具	,

为了增加多样性，可以将肉馅混合物放入大型或小型环形模具中烘烤。

['mʌfɪn] [pænz] , [ɔ:(r)] [ɪn] ['veəriəs] [ʃeɪps] [fɔ:(r); fə(r)] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [ləʊvz] .

muffin	pans	,	or	in	various	shapes	for	individual	loaves	.
松饼	平底锅	,	或者	在	各种各样的	形状	为了	个人	面包	.

可以用松饼模具，也可以用各种形状的模具烤制单个面包。

[pə'teɪtəʊz] , [gri:n] ['pepəz] , ['ʌnjənz] ,

Potatoes	,	green	peppers	,	onions	,
土豆	,	绿色的	辣椒	,	洋葱	,

土豆、青椒、洋葱

[eg] [plɑːnt][ænd; ənd] [skwɒʃ] [ɑː(r); ə(r)][ə; eɪ] [fjuː] [ɒv; əv][ðə; ðɪ]['vedʒtəb(ə)lz] [ðæt] [lend] [ðəm'selvz] [tuː; tə]

egg	plant	and	squash	are	a	few	of	the	vegetables	that	lend	themselves	to
蛋	植物	和	壁球	是	一个	很少	的	这	蔬菜	那	借	他们自己	到

[ə; eɪ] [miːt] ['stʌfɪŋ] .

a	meat	stuffing	.
一个	肉	馅	.

茄子和南瓜是几种适合做肉馅的蔬菜。

[graʊnd] [miːt] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)l] [ˌkɒmbɪ'neɪʃnz] [ɑː(r); ə(r)]['ɒf(ə)n] [prɪ'peəd] [æz; əz] ['frɪtəz] .

Ground	meat	and	vegetable	combinations	are	often	prepared	as	fritters	.
地面	肉	和	蔬菜	组合	是	经常	准备	作为	油炸饼	.

肉末和蔬菜混合物通常被制成油炸食品。

[graʊnd] [miːt] ['mɪkstʃər] (['prɪnsəpli] [miːt] [wɪð] [hɜːbs] [ɔː(r)][s'paɪsɪz][fɔː(r); fə(r)] ['siːzənɪŋ]) [ə'pɪə(r)]

Ground	meat	mixtures	(	principally	meat	with	herbs	or	spices	for	seasoning	)	appear
地面	肉	混合物	(	主要	肉	和	草药	或者	香料	为了	调料	)	出现

[ɒn][ðə; ðɪ]['menjuː][æz; əz] [miːt] ['pætiz] ;

on	the	menu	as	meat	patties	;
在	这	菜单	作为	肉	肉饼	;

菜单上以肉饼的形式出现碎肉混合物（主要是肉加上香草或香料调味）;

[miːt] ['sɔːsɪz] [fɔː(r); fə(r)][ˌmækə'rəʊni] , [spə'geti] , ['nuːd(ə)lz][ænd; ənd][raɪs] ; [miːt] ['drʌmstɪks] ;

meat	sauces	for	macaroni	,	spaghetti	,	noodles	and	rice	;	meat	drumsticks	;
肉	酱汁	为了	通心粉	,	意大利细面条	,	面条	和	米	;	肉	鸡腿	;

['fɪlɪŋz] [fɔː(r); fə(r)] [miːt] [paɪz][ɔː(r)][tɑːrts] ;

fillings	for	meat	pies	or	tarts	;
填充物	为了	肉	馅饼	或者	蛋挞	;

通心粉、意大利面、面条和米饭的肉酱；肉腿；肉馅饼或肉挞的馅料；

['tɔpiŋz] [fɔː(r); fə(r)] [miːt] ['ʃɔːtkeɪk] , [ænd; ənd][æz; əz] ['feɪvərɪt] ['kæsərəʊl] ['dɪʃɪz] . -

toppings	for	meat	shortcakes	,	and	as	favorite	casserole	dishes	.	22
配料	为了	肉	草莓蛋糕	,	和	作为	最喜欢的	沙锅	菜肴	.	-

可作为肉馅饼的配料，也可作为受欢迎的砂锅菜。22

['bɑːbikjuːd] [pɔːk] [tʃɒps]

Barbecued	Pork	Chops
烧烤	猪肉	排骨

烤猪排

[rɪb] [tʃɒps]

Rib	Chops
肋骨	排骨

肋排

['menjuː][aɪ'dɪə]

MENU	IDEA
菜单	主意

菜单创意

['bɑːbikjuːd] [pɔːk] [tʃɒps]

Barbecued	Pork	Chops
烧烤	猪肉	排骨

烤猪排

['bʌtəd] [raɪs]

Buttered	Rice
涂黄油的	米

黄油米饭

['brɒkəli]

Broccoli
西兰花

西兰花

['kju:kʌmbə(r)]['sæləd]

Cucumber	**Salad**
黄瓜	沙拉

黄瓜沙拉

[kɔ:n] [mi:l] ['mʌfɪn]

Corn	**Meal**	**Muffins**
玉米	一顿饭	松饼

玉米粉松饼

['bʌtə(r)][ɔ:(r)][ˌmɑ:dʒə'ri:n]

Butter	**or**	**Margarine**
黄油	或者	人造黄油

黄油或人造黄油

['dʒeli][rəʊl]

Jelly	**Roll**
果冻	卷

果冻卷

['bevərɪdʒ]

Beverage
饮料

饮料

[sɪks] [pɔ:k] [rɪb][ɔ:(r)] [lɔɪn] [tʃɒps] ， [kʌt] [wʌn] [ɪntʃ] [θɪk]

6	**pork**	**rib**	**or**	**loin**	**chops**	**,**	**cut**	**1**	**inch**	**thick**
6	猪肉	肋骨	或者	腰部	排骨	，	切	1	英寸	厚的

6块猪肋排或里脊排，切成1英寸厚的块。

[wʌn] ['ti:spu:n] [sɔ:lt]

1	**teaspoon**	**salt**
1	茶匙	盐

1茶匙盐

½ ['ti:spu:n] ['pepə(r)]

½	**teaspoon**	**pepper**
½	茶匙	胡椒

半茶匙胡椒粉

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['flaʊə(r)]

2	**tablespoons**	**flour**
2	汤匙	面粉

2汤匙面粉

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] [prɪ'peəd] ['mʌstəd]

2	**tablespoons**	**prepared**	**mustard**
2	汤匙	准备	芥末

2汤匙芥末酱

¼ [kʌp] [tʃɒpt] ['ʌnjən]

¼	**cup**	**chopped**	**onion**
¼	杯子	切碎	洋葱

¼ 杯切碎的洋葱

½ ['ti:spu:n] [graʊnd] [kləʊvz]

½	**teaspoon**	**ground**	**cloves**
½	茶匙	地面	丁香

½茶匙丁香粉

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['wʊstəʃə(r)] [sɔ:s]

2	**tablespoons**	**Worcestershire**	**sauce**
2	汤匙	伍斯特郡	酱

2汤匙伍斯特沙司

[wʌn] [kʌp] [dʒuːs] [frɒm; frəm] ['æp(ə)l] , [piːtʃ] , [bred] [ænd; ənd] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [swiːt] ['pɪklz]

1	cup	juice	from	apple	,	peach	,	bread	and	butter	or	sweet	pickles
1	杯子	汁	从	苹果	,	桃	,	面包	和	黄油	或者	甜的	泡菜

一杯苹果汁、桃汁、面包黄油汁或甜腌黄瓜汁

[wʌn] [kʌp] ['kætʃəp]

1	cup	catchup
1	杯子	追赶

杯追赶

[braʊn] [tʃɒps] [ɪn] ['fraɪɪŋ] - [pæn] .

Brown	chops	in	frying	-	pan	.
棕色的	排骨	在	煎炸	-	平底锅	.

用煎锅煎至肉排呈棕色。

['siːz(ə)n] [wɪð] [sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepə(r)] .

Season	with	salt	and	pepper	.
季节	和	盐	和	胡椒	.

用盐和胡椒调味。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

让我们一起烹饪肉类：你会喜欢的食谱(Let's Cook Meat Recipes You'll Like)

第3/4页

[mɪks]['flaʊə(r)][ænd; ənd] ['mʌstəd] [tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [smuːð] [peɪst] .

Mix	**flour**	**and**	**mustard**	**to**	**make**	**a**	**smooth**	**paste**	**.**
混合	面粉	和	芥末	到	制作	一个	光滑的	粘贴	.

将面粉和芥末混合成光滑的糊状物。

[ˌeɪ diː 'diː] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] [blend] [wel] .

Add	**remaining**	**ingredients**	**and**	**blend**	**well**	**.**
添加	其余的	原料	和	混合	出色地	.

加入剩余食材，搅拌均匀。

[pɔː(r)]['mɪkstʃə(r)]['əʊvə(r)] [tʃɒps] , ['kʌvə(r)] ['kləʊsli] [ænd; ənd] [kʊk] ['sləʊli] [fɔː(r); fə(r)][wʌn]['aʊə(r)] .

Pour	**mixture**	**over**	**chops**	**,**	**cover**	**closely**	**and**	**cook**	**slowly**	**for**	**1**	**hour**	**.**
倒	混合物	超过	排骨	,	覆盖	密切	和	厨师	缓慢地	为了	1	小时	.

将混合物浇在肉排上，盖紧盖子，小火慢炖 1 小时。

[sɪks] [sˈɜːvɪŋz] .

6	**servings**	**.**
6	份量	.

6人份。

[sməʊkt] [hæm] [slaɪs] — ['eɪprɪkɒt] [gleɪz]

Smoked	**Ham**	**Slice**	**—**	**Apricot**	**Glaze**
熏制	火腿	片	—	杏	釉

烟熏火腿片——杏子酱

[sməʊkt] [hæm] [slaɪs]

Smoked	**ham**	**slice**
熏制	火腿	片

烟熏火腿片

['menjuː] [aɪ'dɪə]

MENU	**IDEA**
菜单	主意

菜单创意

[hæm] [slaɪs] - ['eɪprɪkɒt] [gleɪz]

Ham	**Slice**	**-**	**Apricot**	**Glaze**
火腿	片	-	杏	釉

火腿片配杏子酱

[mæʃt] [pə'teɪtəʊz]

Mashed	**Potatoes**
捣碎	土豆

土豆泥

[ə'spærəgəs]

Asparagus
芦笋

芦笋

['letɪs] - [tə'mɑːtəʊ]['sæləd]

Lettuce	**-**	**Tomato**	**Salad**
莴苣	-	番茄	沙拉

生菜番茄沙拉

[hɒt] ['bɪskɪts]
Hot **Biscuits**
热的 饼干

热饼干

['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

[aɪs] [kriːm]
Ice **Cream**
冰 奶油

冰淇淋

['braʊniz]
Brownies
布朗尼蛋糕

布朗尼蛋糕

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[sməʊkt] [hæm][slaɪs] , [kʌt][wʌn] [ɪntʃ] [θɪk]
Smoked **ham** **slice** **,** **cut** **1** **inch** **thick**
熏制 火腿 片 , 切 1 英寸 厚的

烟熏火腿片，切成1英寸厚

[wʌn][nəʊ] . - [kæn; kən]['eɪprɪkɒt] [hɑːvz]
1 **No** **.** **303** **can** **apricot** **halves**
1 不 . - 能 杏 一半

罐303号杏子半粒

½ ['tiːspuːn] [graʊnd] [kləʊvz]
½ **teaspoon** **ground** **cloves**
½ 茶匙 地面 丁香

½茶匙丁香粉

¼ ['tiːspuːn] ['ɔːlspaɪs]
¼ **teaspoon** **allspice**
¼ 茶匙 多香果

¼茶匙五香粉

½ ['tiːspuːn] ['sɪnəmən]
½ **teaspoon** **cinnamon**
½ 茶匙 肉桂

½茶匙肉桂

[dreɪn] ['eɪprɪkɒts][ænd; ənd] [seɪv] [dʒuːs] .
Drain **apricots** **and** **save** **juice** **.**
流走 杏子 和 节省 汁 .

将杏子沥干，保留汁液。

[set] ['regjuleɪtə(r)][tuː; tə] [brɔɪl] .
Set **regulator** **to** **broil** **.**
放 监管机构 到 烤 .

将调节器调至烧烤模式。

[pleɪs] [hæm] [slaɪs] [ɒn] ['brɔɪlə(r)] [ræk] [ænd; ənd] [ɪn'sɜ:t] ['brɔɪlə(r)] [ræk] [ænd; ənd] [pæn] [səʊ] [ðə; ði] [tɒp]

Place	ham	slice	on	broiler	rack	and	insert	broiler	rack	and	pan	so	the	top
地方	火腿	片	在	肉鸡	架子	和	插入	肉鸡	架子	和	平底锅	所以	这	顶部

['sɜ:fɪs] [ɒv; əv] [ðə; ði] [mi:t] [ɪz] [ˌtu:'tu:] [tu:; tə] [θri:] ['ɪntʃɪz] [frɒm; frəm] [ðə; ði] [hi:t] .

surface	of	the	meat	is	2	to	3	inches	from	the	heat	.
表面	的	这	肉	是	2	到	3	英寸	从	这	热	.

将火腿片放在烤架上，然后将烤架和烤盘放入烤箱，使肉的上表面距离热源 2 到 3 英寸。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [s'paɪsɪz] [ænd; ənd] [brɔɪl] [ʌn'tɪl] ['naɪsli] [braʊn] , [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] , ['beɪstɪŋ]

Sprinkle	with	spices	and	broil	until	nicely	browned	,	about	10	minutes	,	basting
撒	和	香料	和	烤	直到	很好	棕色	,	关于	-	分钟	,	涂抹

[ə'keɪʒnəli] [wɪð] ['eɪprɪkɒt] [dʒu:s] .

occasionally	with	apricot	juice	.
偶尔	和	杏	汁	.

撒上香料，烤至表面呈金黄色，约 10 分钟，期间不时刷上杏汁。

[tɜ:n] , ['sprɪŋk(ə)l] [hæm] [wɪð] [rɪ'meɪnɪŋ] [s'paɪsɪz] , [kən'tɪnju:] ['brɔɪlɪŋ] , ['beɪstɪŋ] [wɪð] ['eɪprɪkɒt] [dʒu:s]

Turn	,	sprinkle	ham	with	remaining	spices	,	continue	broiling	,	basting	with	apricot	juice
转动	,	撒	火腿	和	其余的	香料	,	继续	烤制	,	涂抹	和	杏	汁

[ʌn'tɪl] [dʌn] , [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .

until	done	,	about	10	minutes	.
直到	完毕	,	关于	-	分钟	.

翻面，在火腿上撒上剩余的香料，继续烤制，期间刷上杏汁，直至烤熟，大约 10 分钟。

[faɪv] ['mɪnɪts] [bɪ'fɔ:(r)] [hæm] [slaɪs] [ɪz] [dʌn] , [ə'reɪndʒ] ['eɪprɪkɒt] [hɑ:vz] , [kʌt] ['sɜ:fɪs] [daʊn] ,

Five	minutes	before	ham	slice	is	done	,	arrange	apricot	halves	,	cut	surface	down	,
五	分钟	前	火腿	片	是	完毕	,	安排	杏	一半	,	切	表面	向下	,

火腿片烤好前五分钟，将杏子对半切开，切面朝下摆放在火腿片上。

[ɒn] [hæm] [ænd; ənd] [kən'tɪnju:] ['brɔɪlɪŋ] [ʌn'tɪl] [hæm] [ɪz] [dʌn] [ænd; ənd] ['eɪprɪkɒts] [ɑ:(r); ə(r)] ['laɪtli]

on	ham	and	continue	broiling	until	ham	is	done	and	apricots	are	lightly
在	火腿	和	继续	烤制	直到	火腿	是	完毕	和	杏子	是	轻轻

[braʊn] .

browned	.
棕色	.

将杏干放在火腿上，继续烤至火腿熟透，杏干略呈褐色。

[spu:n] ['beɪstɪŋ] ['lɪkwɪd] ['əʊvə(r)] [hæm] [ænd; ənd] ['eɪprɪkɒts] [bɪ'fɔ:(r)] ['sɜ:vɪŋ] .

Spoon	basting	liquid	over	ham	and	apricots	before	serving	.
勺子	涂抹	液体	超过	火腿	和	杏子	前	服务	.

上菜前，将腌制汁液淋在火腿和杏子上。

[fɔ:r] [tu:; tə] [sɪks] [s'ɜ:vɪŋz] . -

4	to	6	servings	.	23
4	到	6	份量	.	-

4至6人份。23

['resəpɪz] [fɔ:(r); fə(r)] [pɔ:k] ['leftˌoʊvərz]

RECIPES	FOR	PORK	LEFTOVERS
食谱	为了	猪肉	剩菜

猪肉剩菜的食谱

[hæm] - ['nu:d(ə)l] - ['mʌʃrʊm] ['kæsərəʊl]

Ham	-	Noodle	-	Mushroom	Casserole
火腿	-	面条	-	蘑菇	沙锅

火腿面条蘑菇砂锅

[ˌtu:'tu:] [kʌps] [kju:bd] [kʊkt] [hæm]

2	cups	cubed	cooked	ham
2	杯子	立方	煮熟	火腿

杯切丁的熟火腿

[wʌn][eit] - [aʊns] ['pækɪdʒ] [brɔ:d] ['nu:d(ə)lz]
1 **8** **-** **ounce** **package** **broad** **noodles**
1 8 - 盎司 包裹 广阔 面条

1包8盎司宽面条

['wɔ:tə(r)]
Water
水

水

[wʌn][θri:] - [aʊns] [kæn; kən] ['mʌʃrʊmz]
1 **3** **-** **ounce** **can** **mushrooms**
1 3 - 盎司 能 蘑菇

1罐3盎司装蘑菇

[θri:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['bʌtə(r)][ɔ:(r)][ˌmɑ:dʒə'ri:n]
3 **tablespoons** **butter** **or** **margarine**
3 汤匙 黄油 或者 人造黄油

3汤匙黄油或人造黄油

¼ [kʌp] [ɪn'rɪtʃt] ['flaʊə(r)]
¼ **cup** **enriched** **flour**
¼ 杯子 富含 面粉

¼ 杯精制面粉

[ˌtu:'tu:] [kʌps] [mɪlk] ([ɔ:(r)][mɪlk][ænd; ənd] ['mʌʃrʊm] ['lɪkwɪd])
2 **cups** **milk** **(** **or** **milk** **and** **mushroom** **liquid** **)**
2 杯子 牛奶 (或者 牛奶 和 蘑菇 液体)

杯牛奶（或牛奶和蘑菇汁）

½ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

½ ['ti:spu:n] ['pepə(r)]
½ **teaspoon** **pepper**
½ 茶匙 胡椒

半茶匙胡椒粉

[wʌn] ['teɪblspu:n] [tʃɒpt] [ˌpɪmɪ'ɛntəʊ]
1 **tablespoon** **chopped** **pimiento**
1 汤匙 切碎 辣椒

1汤匙切碎的甜椒

[wʌn] ['teɪblspu:n] [tʃɒpt] ['pɑ:sli] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd]
1 **tablespoon** **chopped** **parsley** **,** **if** **desired**
1 汤匙 切碎 香菜 , 如果 想要的

如果需要，可加入 1 汤匙切碎的欧芹。

[kʊk] ['nu:d(ə)lz][ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['sɔ:ltɪd]['wɔ:tə(r)][ʌn'tɪl]['tendə(r)] .
Cook **noodles** **in** **boiling** **salted** **water** **until** **tender** **.**
厨师 面条 在 沸腾 咸的 水 直到 投标 .

将面条放入沸腾的盐水中煮至软熟。

[dreɪn] .
Drain **.**
流走 .

流走。

[kʊk] ['mʌʃrʊmz] [ɪn]['bʌtə(r)][ɔ:(r)][ˌmɑ:dʒə'ri:n] [ʌn'tɪl] ['laɪtli] [braʊn] .
Cook **mushrooms** **in** **butter** **or** **margarine** **until** **lightly** **browned** **.**
厨师 蘑菇 在 黄油 或者 人造黄油 直到 轻轻 棕色 .

用黄油或人造黄油将蘑菇煎至微黄。

[rɪ'muːv] ['mʌʃrʊmz] , [ˌeɪ diː 'diː]['flaʊə(r)][ænd; ənd][mɪks] [wel] .

Remove	**mushrooms**	**,**	**add**	**flour**	**and**	**mix**	**well**	**.**
消除	蘑菇	,	添加	面粉	和	混合	出色地	.

取出蘑菇，加入面粉并搅拌均匀。

[ˌeɪ diː 'diː] [mɪlk] ['grædʒuəli] [ænd; ənd] [kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] .

Add	**milk**	**gradually**	**and**	**cook**	**,**	**stirring**	**constantly**	**until**	**thickened**	**.**
添加	牛奶	逐步地	和	厨师	,	搅拌	不断地	直到	增稠	.

慢慢加入牛奶，边加边搅拌，直到牛奶变稠。

[ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt] , ['pepə(r)] , [ˌpɪmɪ'ɛntəʊ] , ['pɑːsli] [ænd; ənd][hæm] .

Add	**salt**	**,**	**pepper**	**,**	**pimiento**	**,**	**parsley**	**and**	**ham**	**.**
添加	盐	,	胡椒	,	辣椒	,	香菜	和	火腿	.

加入盐、胡椒、甜椒、欧芹和火腿。

[ə'reɪndʒ] [ðə; ði] [kʊkt] ['nuːd(ə)lz][ɪn][ə; eɪ] [griːzd] 1½ - [kwɔːt] ['kæsərəʊl] .

Arrange	**the**	**cooked**	**noodles**	**in**	**a**	**greased**	**1½**	**-**	**quart**	**casserole**	**.**
安排	这	煮熟	面条	在	一个	涂油	1½	-	夸脱	沙锅	.

将煮熟的面条放入抹了油的1.5夸脱砂锅中。

[ˌeɪ diː 'diː][hæm]['mɪkstʃə(r)] , [ə'reɪndʒ] ['mʌʃrʊmz] [ɒn][tɒp] .

Add	**ham**	**mixture**	**,**	**arrange**	**mushrooms**	**on**	**top**	**.**
添加	火腿	混合物	,	安排	蘑菇	在	顶部	.

加入火腿混合物，在上面放上蘑菇。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .

Bake	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**(**	**350°**	**F**	**.**	**)**	**for**	**45**	**minutes**	**.**
烤	在	一个	缓和	烤箱	(	350°	F	.	)	为了	-	分钟	.

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 45 分钟。

[sɪks][tuː; tə][eit] [s'ɜːvɪŋz] .

6	**to**	**8**	**servings**	**.**
6	到	8	份量	.

6至8人份。

[swɪs] ['sæləd]

Swiss	**Salad**
瑞士	沙拉

瑞士沙拉

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [kjuːbd] [kʊkt] [pɔːk]

2	**cups**	**cubed**	**cooked**	**pork**
2	杯子	立方	煮熟	猪肉

杯切丁的熟猪肉

[wʌn] [kʌp] [kʊkt] ['piːz]

1	**cup**	**cooked**	**peas**
1	杯子	煮熟	豌豆

杯煮熟的豌豆

½ [kʌp] [frentʃ] ['dresɪŋ]

½	**cup**	**French**	**dressing**
½	杯子	法语	敷料

半杯法式沙拉酱

½ [kʌp] [daɪst] ['seləri]

½	**cup**	**diced**	**celery**
½	杯子	切丁	芹菜

半杯切丁芹菜

½ [kʌp] ['wɔːlnʌt] [miːts] , ['brəʊkən]

½	**cup**	**walnut**	**meats**	**,**	**broken**
½	杯子	核桃	肉类	,	破碎的

半杯碎核桃仁

[sɪks] ['letɪs] [liːvz]

6	lettuce	leaves
6	莴苣	树叶

6片生菜叶

[pə'priːkə; 'pæprɪkə]

Paprika
辣椒

辣椒

[ˌmeɪə'neɪz]

Mayonnaise
蛋黄酱

蛋黄酱

[ˌtuː'tuː] [hɑːd] - [kʊkt] [egz]

2	hard	-	cooked	eggs
2	难的	-	煮熟	鸡蛋

2个煮熟的鸡蛋

[sɪks] [stʌft] ['ɒlɪvz]

6	stuffed	olives
6	填充	橄榄

6颗酿橄榄

['mærɪneɪt] [miːt] [ænd; ənd] ['piːz] [ɪn] [frentʃ] ['dresɪŋ] [ænd; ənd] [tʃɪl] .

Marinate	meat	and	peas	in	French	dressing	and	chill	.
腌制	肉	和	豌豆	在	法语	敷料	和	寒意	.

将肉和豌豆用法式沙拉酱腌制，然后冷藏。

[ˌeɪ diː 'diː] ['seləri] [ænd; ənd] [nʌts] [ænd; ənd] [ə'reɪndʒ] [ɒn] ['letɪs] [liːvz] .

Add	celery	and	nuts	and	arrange	on	lettuce	leaves	.
添加	芹菜	和	坚果	和	安排	在	莴苣	树叶	.

加入芹菜和坚果，摆放在生菜叶上。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [pə'priːkə; 'pæprɪkə][ænd; ənd][dɒt] [wɪð] [ˌmeɪə'neɪz] .

Sprinkle	with	paprika	and	dot	with	mayonnaise	.
撒	和	辣椒	和	点	和	蛋黄酱	.

撒上辣椒粉，点缀上蛋黄酱。

[kʌt] [iːtʃ] [eg] ['ɪntuː][sɪks]['slaɪsɪz] .

Cut	each	egg	into	6	slices	.
切	每个	蛋	进入	6	切片	.

将每个鸡蛋切成6片。

[rɪ'muːv] [eg] [jəʊk][frɒm; frəm] [eg] ['slaɪsɪz] .

Remove	egg	yolk	from	egg	slices	.
消除	蛋	蛋黄	从	蛋	切片	.

从蛋片中取出蛋黄。

[ə'reɪndʒ] [ðə; ði] [waɪt] [rɪŋz] [ə'raʊnd] [ðə; ði]['sæləd] .

Arrange	the	white	rings	around	the	salad	.
安排	这	白色的	戒指	大约	这	沙拉	.

将白色圆环摆放在沙拉周围。

[kʌt] [iːtʃ] ['ɒlɪv] ['ɪntuː][fɔːr]['slaɪsɪz] .

Cut	each	olive	into	4	slices	.
切	每个	橄榄	进入	4	切片	.

将每颗橄榄切成 4 片。

[ˌəʊvə'læp][ˌtuː'tuː] ['ɒlɪv] ['slaɪsɪz][ˌɪn'saɪd] [iːtʃ] [rɪŋ] [ɒv; əv] [eg] [waɪt] .

Overlap	2	olive	slices	inside	each	ring	of	egg	white	.
重叠	2	橄榄	切片	里面	每个	戒指	的	蛋	白色的	.

将两片橄榄片重叠放置在每个蛋白圈内。

[pres] [ðə; ði] [eg] [jəʊk] [θruː] [ə; eɪ] [sɪv] [ænd; ənd]['sprɪŋk(ə)l]['əʊvə(r)][ðə; ði]['sæləd] .

Press	**the**	**egg**	**yolks**	**through**	**a**	**sieve**	**and**	**sprinkle**	**over**	**the**	**salad**	**.**
按	这	蛋	蛋黄	通过	一个	筛	和	撒	超过	这	沙拉	.

将蛋黄过筛，撒在沙拉上。

[fɔːr][tuː; tə][sɪks] [sˈɜːvɪŋz] . -

4	**to**	**6**	**servings**	**.**	**24**
4	到	6	份量	.	-

4至6人份。24

[læm] [kʌts] [ænd; ənd] ['kʊkɪŋ] ['meθədz]

Lamb	**Cuts**	**and**	**Cooking**	**Methods**
羊肉	削减	和	烹饪	方法

羊肉部位及烹饪方法

[læm] ['ʃəʊldə(r)] [tʃɒps]

Lamb	**Shoulder**	**Chops**
羊肉	肩膀	排骨

羊肩排

[rəʊst] : [rəʊld] [ænd; ənd] ['kʊʃ(ə)n] - [staɪl] ['ʃəʊldə(r)] ; [kraʊn] [rəʊst] ; [lɔɪn] [rəʊst] ; ['bəʊnləs] ['sɜːlɔɪn] ;

ROAST	**:**	**Rolled**	**and**	**cushion**	**-**	**style**	**shoulder**	**;**	**crown**	**roast**	**;**	**loin**	**roast**	**;**	**boneless**	**sirloin**	**;**
烤	:	滚动	和	软垫	-	风格	肩膀	;	王冠	烤	;	腰部	烤	;	无骨	西冷牛排	;

[leg] ; [brest] [ænd; ənd][ləʊf] .

leg	**;**	**breast**	**and**	**loaf**	**.**
腿	;	胸部	和	面包	.

烤肉：卷肩肉和垫肩肉；皇冠烤肉；腰肉烤肉；无骨西冷；腿肉；胸肉和肉饼。

[brɔɪl] : ['ʃəʊldə(r)] , [rɪb] , [lɔɪn][ænd; ənd] ['ɪŋglɪʃ] [tʃɒps] ; [steɪks] ; ['pætiz] ; ['lɪvə(r)][ænd; ənd] ['kɪdniz]

BROIL	**:**	**Shoulder**	**,**	**rib**	**,**	**loin**	**and**	**English**	**chops**	**;**	**steaks**	**;**	**patties**	**;**	**liver**	**and**	**kidneys**
烤	:	肩膀	,	肋骨	,	腰部	和	英语	排骨	;	牛排	;	肉饼	;	肝	和	肾脏

.

:

.

烤肉：肩肉、肋排、腰肉和英式猪排；牛排；肉饼；肝脏和肾脏。

['pænbrɒɪl] : [ðə; ði] [seɪm] [kʌts] [æz; əz] [prɪ'peəd] [baɪ] ['brɔɪlɪŋ] .

PANBROIL	**:**	**The**	**same**	**cuts**	**as**	**prepared**	**by**	**broiling**	**.**
油煎	:	这	相同的	削减	作为	准备	经过	烤制	.

煎烤：与烤制方法相同的切块。

[kʌts] [kʊkt] [baɪ] [ðɪs] ['meθəd] [ɑː(r); ə(r)] [kʌt] ['θɪnə(r)] [ðæn; ðən] [ðəʊz] [kʊkt] [baɪ] ['brɔɪlɪŋ] .

Cuts	**cooked**	**by**	**this**	**method**	**are**	**cut**	**thinner**	**than**	**those**	**cooked**	**by**	**broiling**	**.**
削减	煮熟	经过	这	方法	是	切	更薄	比	那些	煮熟	经过	烤制	.

用这种方法烹饪的肉块比用烤的方法烹饪的肉块切得更薄。

[ˌpænˈfraɪ] :

PANFRY	**:**
煎	:

煎炸：

['ʃəʊldə(r)] [tʃɒps] ; [rɪb][ænd; ənd][lɔɪn] [tʃɒps] ; [steɪks] ; ['pætiz] ; ['lɪvə(r)][ænd; ənd] ['kɪdniz] .

Shoulder	**chops**	**;**	**rib**	**and**	**loin**	**chops**	**;**	**steaks**	**;**	**patties**	**;**	**liver**	**and**	**kidneys**	**.**
肩膀	排骨	;	肋骨	和	腰部	排骨	;	牛排	;	肉饼	;	肝	和	肾脏	.

肩胛肉排；肋排和腰肉排；牛排；肉饼；肝脏和肾脏。

[breɪz] : ['ʃəʊldə(r)] [tʃɒps] ; [brest] ; ['rɪblət] ; [steɪks] ; [nek] ['slaɪsɪz] ; ['ʃæŋks] [ænd; ənd][kjuːbz] .

BRAISE	**:**	**Shoulder**	**chops**	**;**	**breast**	**;**	**riblets**	**;**	**steaks**	**;**	**neck**	**slices**	**;**	**shanks**	**and**	**cubes**	**.**
烩	:	肩膀	排骨	;	胸部	;	肋骨	;	牛排	;	脖子	切片	;	小腿	和	立方体	.

炖煮：肩胛肉；胸肉；肋排；牛排；颈肉片；腱子肉和腱块。

[kʊk] [ɪn] ['lɪkwɪd] : [nek] ; ['rɪblət] ; ['ʃæŋks] ; [stjuː] [miːt] ; [hɑːts] [ænd; ənd] ['kɪdniz] .

COOK	IN	LIQUID	:	Neck	;	riblets	;	shanks	;	stew	meat	;	hearts	and	kidneys	.
厨师	在	液体	:	脖子	;	肋骨	;	小腿	;	炖	肉	;	心	和	肾脏	.

用液体烹煮：猪颈肉；猪肋排；猪腱；炖肉；猪心和猪肾。

['ʌðə(r)] [fækts] [ə'baʊt] [læm]

Other	Facts	About	Lamb
其他	事实	关于	羊肉

关于羊肉的其他知识

[læm] ['kɒmz] [frɒm; frəm][ə; eɪ] [jʌŋ] ['ænɪm(ə)l][ænd; ənd] ['præktɪkli] [ɔːl] [kʌts] [meɪ] [biː; bi] [kʊkt] [baɪ]

Lamb	comes	from	a	young	animal	and	practically	all	cuts	may	be	cooked	by
羊肉	来	从	一个	年轻的	动物	和	几乎	全部	削减	可能	是	煮熟	经过

['rəʊstɪŋ] ,

roasting	,
烘焙	,

羊肉取自幼龄动物，几乎所有部位都可以烤制烹饪。

['brɔɪlɪŋ] [ɔː(r)] .

broiling	or	panbroiling	.
烤制	或者	煎烤	.

烤或煎。

[ðiːz] [kʌts] [meɪ] [biː; bi] [sɜːvd] ['miːdiəm] [ɔː(r)] [wel] [dʌn] .

These	cuts	may	be	served	medium	or	well	done	.
这些	削减	可能	是	服务	中等的	或者	出色地	完毕	.

这些肉块可以做成五分熟或全熟。

[læm] [nek] , ['ʃæŋks] [ænd; ənd] [brests] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [breɪzd] [ɔː(r)] [kʊkt] [ɪn]['lɪkwɪd][ʌn'tɪl] [wel]

Lamb	neck	,	shanks	and	breasts	should	be	braised	or	cooked	in	liquid	until	well
羊肉	脖子	,	小腿	和	乳房	应该	是	炖	或者	煮熟	在	液体	直到	出色地

[dʌn] .

done	.
完毕	.

羊颈肉、羊腿肉和羊胸肉应该用汤汁炖煮至全熟。

[ðə; ði] “ [fel] ” [ɔː(r)]['peɪpə(r)] - [laɪk] ['kʌvərɪŋ] , [ʃʊd; ʃəd] [nɒt][biː; bi] [rɪ'muːvd] [frɒm; frəm][ðə; ði][leg][ɒv; əv]

The	“	fell	”	or	paper	-	like	covering	,	should	not	be	removed	from	the	leg	of
这	“	跌倒	”	或者	纸	-	喜欢	覆盖	,	应该	不是	是	已移除	从	这	腿	的

[læm] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ðə; ði][leg] ,

lamb	because	the	leg	,
羊肉	因为	这	腿	,

羊腿上的“皮”或纸状覆盖物不应该去除，因为羊腿

[wɪð] “ [fel] ” [ɒn] , [wɪl] [rəʊst][ɪn] [les] [taɪm] , [həʊld][ɪts] [ʃeɪp] ['betə(r)][ænd; ənd][biː; bi]['dʒuːsiːə] ;

with	“	fell	”	on	,	will	roast	in	less	time	,	hold	its	shape	better	and	be	juicier	;
和	“	跌倒	”	在	,	将要	烤	在	较少的	时间	,	抓住	它是	形状	更好的	和	是	多汁	;

如果烤制时带有“fell”字样，则烘烤时间更短，形状保持得更好，而且更多汁；

[ðə; ði] “ [fel] ” [ɪz] [rɪ'muːvd] [frɒm; frəm] [tʃɒps] [ænd; ənd] [steɪks] .

the	“	fell	”	is	removed	from	chops	and	steaks	.
这	“	跌倒	”	是	已移除	从	排骨	和	牛排	.

肉排和牛排上的“肥肉”会被去除。

[læm] , [æt; ət][ɪts] [best] , [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [sɜːvd] [hɒt][ɔː(r)][kəʊld] . . . ['nevə(r)] [ˌluːk'wɔːm] .

Lamb	,	at	its	best	,	should	be	served	hot	or	cold	.	.	.	never	lukewarm	.
羊肉	,	在	它是	最好的	,	应该	是	服务	热的	或者	寒冷的	.	.	.	绝不	温	.

羊肉最好是趁热或冷食……绝不能温吞。

['frəʊz(ə)n] [læm] [kʌts] [meɪ] [biː; bi][stɔː(r)d][æt; ət] 0° [ef] . [ɔː(r)]['ləʊə(r)] , [sɪks][tuː; tə][naɪn] [mʌnθs] . -

Frozen	lamb	cuts	may	be	stored	at	0°	F	.	or	lower	,	6	to	9	months	.	25
冷冻	羊肉	削减	可能	是	存储	在	0°	F	.	或者	降低	,	6	到	9	几个月	.	-

冷冻羊肉块可在 0°F 或更低温度下保存 6 至 9 个月。25

['resəpɪz] [fɔː(r); fə(r)] [læm]
Recipes **for** **LAMB**
食谱 为了 羊肉

羊肉食谱

[brɔɪld] [læm] [tʃɒps]
Broiled **Lamb** **Chops**
烤制 羊肉 排骨

烤羊排

[lɔɪn] [tʃɒps]
Loin **chops**
腰部 排骨

腰肉排

['menjuː][aɪ'dɪə]
MENU **IDEA**
菜单 主意

菜单创意

[brɔɪld] [læm] [tʃɒps]
Broiled **Lamb** **Chops**
烤制 羊肉 排骨

烤羊排

[ə'bɹaɪən] [pə'teɪtəʊz]
O'Brien **Potatoes**
奥布莱恩 土豆

奥布莱恩土豆

['mɪntɪd] ['kærəts]
Minted **Carrots**
铸币 胡萝卜

薄荷胡萝卜

[fruːt] ['sæləd]
Fruit **Salad**
水果 沙拉

水果沙拉

[fæn][tæn][rəʊlz]
Fan **Tan** **Rolls**
扇子 谭 卷

扇形晒卷

['bʌtə(r)] [ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['tʃeri] [paɪ]
Cherry **Pie**
樱桃 馅饼

樱桃派

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[sɪks] [læm] [rɪb] , [lɔɪn] [ɔː(r)] ['ʃəʊldə(r)] [tʃɒps] , [kʌt] [wʌn][tuː; tə][ˌtuː'tuː] ['ɪntʃɪz] [θɪk]
6 **lamb** **rib** **,** **loin** **or** **shoulder** **chops** **,** **cut** **1** **to** **2** **inches** **thick**
6 羊肉 肋骨 , 腰部 或者 肩膀 排骨 , 切 1 到 2 英寸 厚的

6块羊排，可选肋排、腰肉或肩肉，切成1至2英寸厚。

[sɔːlt]
Salt
盐

盐

['pepə(r)]
Pepper
胡椒

胡椒

[set] ['regjuleɪtə(r)] [tuː; tə] [brɔɪl] .
Set **regulator** **to** **broil** **.**
放 监管机构 到 烤 .

将调节器调至烧烤模式。

[pleɪs] [tʃɒps] [ɒn] ['brɔɪlə(r)] [ræk] .
Place **chops** **on** **broiler** **rack** **.**
地方 排骨 在 肉鸡 架子 .

将肉排放在烤架上。

[ɪn'sɜːt] ['brɔɪlə(r)] [pæn] [ænd; ənd] [ræk] [səʊ] [ðə; ði] [tɒp] [ɒv; əv] [wʌn] - [ɪntʃ] [tʃɒps] [ɪz] [ˌtuː'tuː] ['ɪntʃɪz]
Insert **broiler** **pan** **and** **rack** **so** **the** **top** **of** **1** **-** **inch** **chops** **is** **2** **inches**
插入 肉鸡 平底锅 和 架子 所以 这 顶部 的 1 - 英寸 排骨 是 2 英寸
[frɒm; frəm] [ðə; ði] [hiːt] [ænd; ənd] [ˌtuː'tuː] - [ɪntʃ] [tʃɒps] [ɪz] [θriː] ['ɪntʃɪz] [frɒm; frəm] [ðə; ði] [hiːt] .
from **the** **heat** **and** **2** **-** **inch** **chops** **is** **3** **inches** **from** **the** **heat** **.**
从 这 热 和 2 - 英寸 排骨 是 3 英寸 从 这 热 .

将烤盘和烤架放入烤盘中，使 1 英寸厚的肉排顶部距离热源 2 英寸，2 英寸厚的肉排顶部距离热源 3 英寸。

[wen] [wʌn] [saɪd] [ɪz] [braʊn] , ['siːz(ə)n] , [tɜːn] [ænd; ənd] ['fɪnɪʃ] ['kʊkɪŋ] [ɒn] [ðə; ði] ['sekənd] [saɪd] .
When **one** **side** **is** **browned** **,** **season** **,** **turn** **and** **finish** **cooking** **on** **the** **second** **side** **.**
什么时候 一 边 是 棕色 , 季节 , 转动 和 结束 烹饪 在 这 第二 边 .

当一面煎至金黄色时，调味，翻面，继续煎至另一面也呈金黄色。

['siːz(ə)n] .
Season **.**
季节 .

季节。

[tʃɒps] [kʌt] [wʌn] [ɪntʃ] [θɪk] [rɪ'kwaɪə(r)] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .
Chops **cut** **1** **inch** **thick** **require** **10** **to** **12** **minutes** **.**
排骨 切 1 英寸 厚的 要求 - 到 - 分钟 .

切成 1 英寸厚的肉排需要 10 到 12 分钟。

[tʃɒps] [kʌt] [ˌtuː'tuː] ['ɪntʃɪz] [rɪ'kwaɪə(r)] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .
Chops **cut** **2** **inches** **require** **20** **to** **22** **minutes** **.**
排骨 切 2 英寸 要求 - 到 - 分钟 .

切成 2 英寸厚的肉排需要 20 到 22 分钟。

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz] .
6 **servings** **.**
6 份量 .

6人份。

[breɪzd] [bɔɪld] [læm] ['ʃəʊldə(r)]
Braised **Boiled** **Lamb** **Shoulder**
炖 煮沸 羊肉 肩膀

红烧羊肩肉

[rəʊld] ['ʃəʊldə(r)]
Rolled **shoulder**
滚动 肩膀

卷肩

['menjuː][aɪ'dɪə]
MENU **IDEA**
菜单 主意

菜单创意

[breɪzd] [læm] ['ʃəʊldə(r)]
Braised **Lamb** **Shoulder**
炖 羊肉 肩膀

红烧羊肩肉

['pɑːslid] [pə'teɪtəʊz]
Parsleyed **Potatoes**
欧芹 土豆

欧芹土豆

[kriːmd] ['piːz]
Creamed **Peas**
奶油 豌豆

奶油豌豆

[pə'fekʃ(ə)n] ['sæləd]
Perfection **Salad**
完美 沙拉

完美沙拉

[pɑːrkɝhaʊs] [rəʊlz]
Parkerhouse **Rolls**
帕克豪斯 卷

帕克豪斯卷

['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['ɒrɪndʒ] - [nʌt] [keɪk]
Orange **-** **Nut** **Cake**
橙子 - 坚果 蛋糕

橙子坚果蛋糕

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[θriː][tuː; tə][fɔːr] - [paʊnd] [rəʊld] [læm] ['ʃəʊldə(r)]
3 **to** **4** **-** **pound** **rolled** **lamb** **shoulder**
3 到 4 - 磅 滚动 羊肉 肩膀

3至4磅重的卷羊肩肉

[wʌn] ['tiːspuːn] [graʊnd] ['dʒɪndʒə(r)]
1 **teaspoon** **ground** **ginger**
1 茶匙 地面 姜

1茶匙姜粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [draɪ] ['mʌstəd]
1 **teaspoon** **dry** **mustard**
1 茶匙 干燥 芥末

1茶匙干芥末

½ ['tiːspuːn] [graʊnd] [kləʊvz]
½ **teaspoon** **ground** **cloves**
½ 茶匙 地面 丁香

½茶匙丁香粉

1½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1½ teaspoons salt
1½ 茶匙 盐

1.5茶匙盐

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]
3 tablespoons flour
3 汤匙 面粉

3汤匙面粉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['meltɪd] [lɑːd] [ɔː(r)] ['drɪpɪŋ]
2 tablespoons melted lard or drippings
2 汤匙 融化 猪油 或者 滴落物

2汤匙融化的猪油或油脂

¼ [kʌp] ['wɔːtə(r)]
¼ cup water
¼ 杯子 水

¼ 杯水

[kəm'baɪn] ['dʒɪndʒə(r)] , [draɪ] ['mʌstəd] , [kləʊvz] , [sɔːlt][ænd; ənd]['flaʊə(r)] .
Combine ginger , dry mustard , cloves , salt and flour .
结合 姜 , 干燥 芥末 , 丁香 , 盐 和 面粉 .

将生姜、干芥末、丁香、盐和面粉混合。

[dredʒ] [læm] ['ʃəʊldə(r)] [wɪð] ['siːz(ə)nd] ['flaʊə(r)] , ['seɪvɪŋ] [rɪ'meɪnɪŋ] ['mɪkstʃə(r)] .
Dredge lamb shoulder with seasoned flour , saving remaining mixture .
疏通 羊肉 肩膀 和 经验丰富的 面粉 , 保存 其余的 混合物 .

将羊肩肉裹上调味面粉，剩余的面粉留用。

[braʊn] ['sləʊli] [ɒn] [ɔːl] [saɪdz] [ɪn] [lɑːd] [ɔː(r)] ['drɪpɪŋ] .
Brown slowly on all sides in lard or drippings .
棕色的 缓慢地 在 全部 侧面 在 猪油 或者 滴落物 .

用猪油或肉汁慢慢煎至四面金黄。

[ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtə(r)] .
Add water .
添加 水 .

加水。

['kʌvə(r)] ['kləʊsli] [ænd; ənd] [kʊk] ['sləʊli] [ʌn'tɪl] [miːt] [ɪz] [dʌn] , [ə'laʊɪŋ] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [pə(r)] [paʊnd] ,
Cover closely and cook slowly until meat is done , allowing 40 to 45 minutes per pound ,
覆盖 密切 和 厨师 缓慢地 直到 肉 是 完毕 , 允许 40 - 到 45 - 分钟 每 磅 ,

盖紧锅盖，小火慢炖至肉熟透，每磅肉需炖煮40至45分钟。

[ɔː(r)] [ə'baʊt] [θriː] ['aʊəz] .
or about 3 hours .
或者 关于 3 小时 .

或大约3小时。

['θɪkən] ['drɪpɪŋ] [wɪð] [rɪ'meɪnɪŋ] ['flaʊə(r)]['mɪkstʃə(r)][fɔː(r); fə(r)]['greɪvi] . -
Thicken drippings with remaining flour mixture for gravy . 26
加厚 滴落物 和 其余的 面粉 混合物 为了 肉汁 . -

将滴落的油脂与剩余的面粉混合物一起勾芡，制成肉汁。26

[læm] [kɪ'bæb]
Lamb Kabobs
羊肉 烤肉串

羊肉串

[læm] [kju:bz]
Lamb **cubes**
羊肉 立方体

羊肉块

['menju:][aɪ'dɪə]
MENU **IDEA**
菜单 主意

菜单创意

[læm] [kɪ'bæb]
Lamb **Kabobs**
羊肉 烤肉串

羊肉串

['vedʒtəb(ə)lz] [ɪn] [brɒ'ʃet]
Vegetables **En** **Brochette**
蔬菜 恩 小册子

蔬菜串

[mæʃt] [pə'teɪtəʊz]
Mashed **Potatoes**
捣碎 土豆

土豆泥

[pə'fekʃ(ə)n] ['sæləd]
Perfection **Salad**
完美 沙拉

完美沙拉

[hɑ:d] [rəʊlz]
Hard **Rolls**
难的 卷

硬卷

['bʌtə(r)][ɔ:(r)][ˌmɑ:dʒə'ri:n]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

[di:p] [dɪʃ] ['æp(ə)l][paɪ]
Deep **Dish** **Apple** **Pie**
深的 盘子 苹果 馅饼

深盘苹果派

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[ˌtu:'tu:] [paʊndz] ['bəʊnləs] [læm] ['ʃəʊldə(r)] , [kʌt][ɪn] 1½ [ɪntʃ] [kju:bz]
2 **pounds** **boneless** **lamb** **shoulder** **,** **cut** **in** **1½** **inch** **cubes**
2 磅 无骨 羊肉 肩膀 , 切 在 1½ 英寸 立方体

2磅去骨羊肩肉，切成1½英寸的方块

½ [kʌp]['sæləd][ɔɪl]
½ **cup** **salad** **oil**
½ 杯子 沙拉 油

半杯沙拉油

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['vɪnɪgə(r)]
2 **tablespoons** **vinegar**
2 汤匙 醋

2汤匙醋

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['lemən] [dʒuːs]

2	**tablespoons**	**lemon**	**juice**
2	汤匙	柠檬	汁

2汤匙柠檬汁

[wʌn] ['tiːspuːn] [draɪ] ['mʌstəd]

1	**teaspoon**	**dry**	**mustard**
1	茶匙	干燥	芥末

1茶匙干芥末

⅛ ['tiːspuːn] [taɪm]

⅛	**teaspoon**	**thyme**
⅛	茶匙	百里香

⅛茶匙百里香

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]

⅛	**teaspoon**	**pepper**
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

½ [kʌp] [tʃɒpt] ['ʌnjən]

½	**cup**	**chopped**	**onion**
½	杯子	切碎	洋葱

半杯切碎的洋葱

[fɔːr] [təˈmɑːtəʊz]

4	**tomatoes**
4	西红柿

4个西红柿

[ˌtuːˈtuː] ['miːdiəm] [griːn] ['pepəz]

2	**medium**	**green**	**peppers**
2	中等的	绿色的	辣椒

2个中等大小的青椒

[wʌn] [kæn; kən] [smɔːl] [həʊl] ['ʌnjənz]

1	**can**	**small**	**whole**	**onions**
1	能	小的	所有的	洋葱

1罐小洋葱

[blend] ['sæləd] [ɔɪl] , ['vɪnɪgə(r)] , ['lemən] [dʒuːs] , ['siːzniŋz] [ænd; ənd] [tʃɒpt] ['ʌnjən] [ɪn] [bəʊl] .

Blend	**salad**	**oil**	**,**	**vinegar**	**,**	**lemon**	**juice**	**,**	**seasonings**	**and**	**chopped**	**onion**	**in**	**bowl**	**.**
混合	沙拉	油	,	醋	,	柠檬	汁	,	调味料	和	切碎	洋葱	在	碗	.

将沙拉油、醋、柠檬汁、调味料和切碎的洋葱放入碗中混合。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [læm] [kjuːbz] , [let] [stænd] ['sevrəl] ['aʊəz] , [ɔː(r)] ['əʊvə(r)] [naɪt] , [ɪn] [ðə; ði] [rɪˈfrɪdʒəreɪtə(r)] .

Add	**lamb**	**cubes**	**,**	**let**	**stand**	**several**	**hours**	**,**	**or**	**over**	**night**	**,**	**in**	**the**	**refrigerator**	**.**
添加	羊肉	立方体	,	让	站立	一些	小时	,	或者	超过	夜晚	,	在	这	冰箱	.

加入羊肉丁，放入冰箱冷藏数小时或过夜。

[dreɪn] .

Drain	**.**
流走	.

流走。

[θred] [kjuːbz] [ɒv; əv] [læm] [ɒn] [eɪt] ['skjuːəz] .

Thread	**cubes**	**of**	**lamb**	**on**	**8**	**skewers**	**.**
线	立方体	的	羊肉	在	8	烤串	.

将羊肉块串在8根烤肉签上。

['kwɔ:tə(r)][tə'mɑ:təʊz] , [kʌt] [gri:n] ['pepəz] [ɪn][wʌn] - [ɪntʃ] [sk'weəz] .

Quarter	**tomatoes**	**,**	**cut**	**green**	**peppers**	**in**	**1**	**-**	**inch**	**squares**	**.**
四分之一	西红柿	,	切	绿色的	辣椒	在	1	-	英寸	正方形	.

将西红柿切成四瓣，将青椒切成 1 英寸见方的小块。

[θred] [tə'mɑ:təʊ] ['wedʒɪz] , [gri:n] ['pepə(r)] [sk'weəz] [ænd; ənd] [həʊl] ['ʌnjənz] [ɒn][eit] [rɪ'meɪnɪŋ] ['skju:əz] .

Thread	**tomato**	**wedges**	**,**	**green**	**pepper**	**squares**	**and**	**whole**	**onions**	**on**	**8**	**remaining**	**skewers**	**.**
线	番茄	楔形	,	绿色的	胡椒	正方形	和	所有的	洋葱	在	8	其余的	烤串	.

将番茄块、青椒块和整颗洋葱串在剩下的 8 根烤串上。

[brʌʃ] [wɪð] ['mærɪneɪtɪŋ] ['mɪkstʃə(r)] .

Brush	**with**	**marinating**	**mixture**	**.**
刷子	和	腌制	混合物	.

刷上腌料混合物。

[pleɪs] [læm] [kɪ'bæb] [ɒn] [ræk] [ɪn]['brɔɪlə(r)][pæn] .

Place	**lamb**	**kabobs**	**on**	**rack**	**in**	**broiler**	**pan**	**.**
地方	羊肉	烤肉串	在	架子	在	肉鸡	平底锅	.

将羊肉串放在烤盘的烤架上。

[brɔɪl] [θri:] ['ɪntʃɪz] [frɒm; frəm] [hi:t] [fɔ:(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .

Broil	**3**	**inches**	**from**	**heat**	**for**	**12**	**minutes**	**.**
烤	3	英寸	从	热	为了	-	分钟	.

在距离热源 3 英寸处烤 12 分钟。

[tɜ:n] .

Turn	**.**
转动	.

转动。

[pleɪs] ['vedʒtəb(ə)l] [kɪ'bæb] [ɒn]['brɔɪlə(r)] [ræk] .

Place	**vegetable**	**kabobs**	**on**	**broiler**	**rack**	**.**
地方	蔬菜	烤肉串	在	肉鸡	架子	.

将蔬菜串放在烤架上。

[brɔɪl] [ə'dɪʃən(ə)l] - [tu:; tə] - ['mɪnɪts] [ɔ:(r)][ʌn'tɪl] [mi:t] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz][ɑ:(r); ə(r)] [dʌn] .

Broil	**additional**	**10**	**to**	**12**	**minutes**	**or**	**until**	**meat**	**and**	**vegetables**	**are**	**done**	**.**
烤	额外的	-	到	-	分钟	或者	直到	肉	和	蔬菜	是	完毕	.

再烤 10 到 12 分钟，或者直到肉和蔬菜熟透为止。

[sɪks] [s'ɜ:vɪŋz] .

6	**servings**	**.**
6	份量	.

6人份。

[leg] [ɒv; əv] [læm] — ['pʌfi] [mɪnt] [peəz]

Leg	**of**	**Lamb**	**—**	**Puffy**	**Mint**	**Pears**
腿	的	羊肉	—	蓬松	薄荷	梨

羊腿配薄荷梨

[frentʃ] [leg]

Frenched	**leg**
法式	腿

法式腿

['menju:]

MENU
菜单

菜单

[leg] [ɒv; əv] [læm]
Leg **of** **Lamb**
腿 的 羊肉

羊腿

[braʊn] [pəˈteɪtəʊz]
Browned **Potatoes**
棕色 土豆

烤土豆

[ˈpiːz]
Peas
豌豆

豌豆

[ˈpʌfi] [mɪnt] [peəz]
Puffy **Mint** **Pears**
蓬松 薄荷 梨

蓬松薄荷梨

[ˈspɪnɪtʃ] - [ˈrædɪʃ] [ˈsæləd]
Spinach **-** **Radish** **Salad**
菠菜 - 萝卜 沙拉

菠菜萝卜沙拉

[kɔːn] [stɪks]
Corn **Sticks**
玉米 棍子

玉米棒

[ˈbʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒəˈriːn]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

[ˈlemən] [rɪˈfrɪdʒəreɪtə(r)] [keɪk]
Lemon **Refrigerator** **Cake**
柠檬 冰箱 蛋糕

柠檬冰箱蛋糕

[ˈbevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[faɪv] [tuː; tə] [sɪks] - [paʊnd] [leg] [ɒv; əv] [læm]
5 **to** **6** **-** **pound** **leg** **of** **lamb**
5 到 6 - 磅 腿 的 羊肉

5至6磅重的羊腿

[sɔːlt] [ænd; ənd] [ˈpepə(r)]
Salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

[ˈpʌfi] [mɪnt] [peəz]
Puffy **Mint** **Pears**
蓬松 薄荷 梨

蓬松薄荷梨

[duː; də] [nɒt] [hæv; həv] [ðə; ði] [fel] [rɪˈmuːvd] [frɒm; frəm] [ðə; ði] [leg] [ɒv; əv] [læm] .
Do **not** **have** **the** **fell** **removed** **from** **the** **leg** **of** **lamb** **.**
做 不是 有 这 跌倒 已移除 从 这 腿 的 羊肉 .

不要将羊腿上的肉去掉。

['siːz(ə)n] .
Season .
季节 .

季节。

[pleɪs] [skɪn] [saɪd] [daʊn] [ɒn] [ræk] [ɪn]['əʊpən] ['rəʊstɪŋ] [pæn] .
Place **skin** **side** **down** **on** **rack** **in** **open** **roasting** **pan** .
地方 皮肤 边 向下 在 架子 在 打开 烘焙 平底锅 .

将鸡皮朝下放在敞开式烤盘的烤架上。

[ɪn'sɜːt] [miːt] [θə'mɒmɪtə(r)] [səʊ][ðə; ði] [bʌlb] ['riːtʃɪz] [ðə; ði]['sentə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] ['θɪkɪst] [pɑːt] [ɒv; əv]
Insert **meat** **thermometer** **so** **the** **bulb** **reaches** **the** **center** **of** **the** **thickest** **part** **of**
插入 肉 温度计 所以 这 电灯泡 到达 这 中心 的 这 最厚 部分 的
[ðə; ði][leg] ,
the **leg** ,
这 腿 ,

将肉类温度计插入鸡腿最厚部位的中心，使温度计的球部到达该部位中心。

['biːɪŋ] [ʃʊə(r)][ðə; ði] [bʌlb] [dʌz] [nɒt] [rest] [ɪn][fæt][ɔː(r)][ɒn] [bəʊn] .
being **sure** **the** **bulb** **does** **not** **rest** **in** **fat** **or** **on** **bone** .
存在 当然 这 电灯泡 做 不是 休息 在 胖的 或者 在 骨 .

确保球茎不接触脂肪或骨头。

[duː; də][nɒt][ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtə(r)] .
Do **not** **add** **water** .
做 不是 添加 水 .

不要加水。

[duː; də][nɒt]['kʌvə(r)] .
Do **not** **cover** .
做 不是 覆盖 .

不要遮盖。

[rəʊst] [ɪn][ə; eɪ] [sləʊ] ['ʌv(ə)n] (300° [ef] .) [ə'baʊt] 2½ [tuː; tə] 3½ ['aʊəz] [ɔː(r)][ʌn'tɪl] [dʌn] .
Roast **in** **a** **slow** **oven** **(** **300°** **F** **.** **)** **about** **2½** **to** **3½** **hours** **or** **until** **done** .
烤 在 一个 慢的 烤箱 (300° F .) 关于 2½ 到 3½ 小时 或者 直到 完毕 .

在低温烤箱（300°F）中烘烤约 2.5 至 3.5 小时，或直至烤熟。

[ðə; ði] [miːt] [θə'mɒmɪtə(r)] [wɪl] ['redʒɪstə(r)] 175° [ef] . [fɔː(r); fə(r)] ['miːdiəm] [dʌn] ; 180° [ef] . [fɔː(r); fə(r)]
The **meat** **thermometer** **will** **register** **175°** **F** **.** **for** **medium** **done** **;** **180°** **F** **.** **for**
这 肉 温度计 将要 登记 175° F . 为了 中等的 完毕 ; 180° F . 为了
[wel] - [dʌn] [læm] .
well **-** **done** **lamb** .
出色地 - 完毕 羊肉 .

肉类温度计显示，中等熟度的羊肉温度为 175°F；全熟的羊肉温度为 180°F。

[ə'laʊ] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [pə(r)] [paʊnd] [fɔː(r); fə(r)] ['rəʊstɪŋ] .
Allow **30** **to** **35** **minutes** **per** **pound** **for** **roasting** .
允许 - 到 - 分钟 每 磅 为了 烘焙 .

每磅烘烤时间需 30 至 35 分钟。

[sɜːv] [wɪð] ['pʌfi] [mɪnt] [peəz] . -
Serve **with** **Puffy** **Mint** **Pears** **.** **27**
服务 和 蓬松 薄荷 梨 . -

佐以酥脆薄荷梨。27

['pʌfi] [mɪnt] [peəz]
Puffy **Mint** **Pears**
蓬松 薄荷 梨

蓬松薄荷梨

[wʌn][nəʊ] . 2½ [kæn; kən] ['bɑːtlɪt] [peəz]
1 **No** **.** **2½** **can** **Bartlett** **pears**
1 不 . 2½ 能 巴特利特 梨

1罐2号半巴特利特梨

[wʌn][θriː] - [aʊns] [ˌpiːˈkeɪdʒiː] .
1 **3** **-** **ounce** **pkg** **.**
1 3 - 盎司 包装 .

包 3 盎司装

[kriːm] [tʃiːz]
cream **cheese**
奶油 奶酪

奶油奶酪

¼ [kʌp] [mɪnt] ['dʒeli]
¼ **cup** **mint** **jelly**
¼ 杯子 薄荷 果冻

¼ 杯薄荷果冻

[dreɪn] [peəz] [ænd; ənd] [pleɪs] [ɪn] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] , [kʌt] [saɪd] [ʌp] .
Drain **pears** **and** **place** **in** **baking** **dish** **,** **cut** **side** **up** **.**
流走 梨 和 地方 在 烘烤 盘子 , 切 边 向上 .

将梨沥干水分，切面朝上放入烤盘中。

[pleɪs] [ə; eɪ] ['spuːnfʊl] [ɒv; əv] [kriːm] [tʃiːz] [ɪn] ['sentə(r)] [ɒv; əv] [iːtʃ] [peə(r)] [hɑːf] .
Place **a** **spoonful** **of** **cream** **cheese** **in** **center** **of** **each** **pear** **half** **.**
地方 一个 一勺 的 奶油 奶酪 在 中心 的 每个 梨 一半 .

在每半个梨的中心放一勺奶油奶酪。

[pleɪs] [ɪn] ['ʌv(ə)n] [ɔː(r)] ['ʌndə(r)] ['brɔɪlə(r)] [lɒŋ] [ɪ'nʌf] [fɔː(r); fə(r)] [kriːm] [tʃiːz] [tuː; tə] [biː; bi] ['laɪtli]
Place **in** **oven** **or** **under** **broiler** **long** **enough** **for** **cream** **cheese** **to** **be** **lightly**
地方 在 烤箱 或者 在下面 肉鸡 长的 足够的 为了 奶油 奶酪 到 是 轻轻
[braʊn] .
browned **.**
棕色 .

放入烤箱或烤架下烤至奶油奶酪略呈棕色即可。

[spuːn] [mɪnt] ['dʒeli] [ə'raʊnd] [tʃiːz] [ɒn] [peəz] .
Spoon **mint** **jelly** **around** **cheese** **on** **pears** **.**
勺子 薄荷 果冻 大约 奶酪 在 梨 .

将薄荷果冻舀到梨上的奶酪周围。

[sɜːv] [hɒt] [wɪð] [læm] .
Serve **hot** **with** **lamb** **.**
服务 热的 和 羊肉 .

趁热与羊肉一起食用。

['fruːtɪd] [læm] [tʃɒps]
Fruited **Lamb** **Chops**
果实 羊肉 排骨

水果羊排

[tʃɒps] ([ɑːm] [ænd; ənd] [bleɪd])
Chops **(** **arm** **and** **blade** **)**
排骨 (手臂 和 刀刃)

砍（手臂和刀刃）

['menjuː] [aɪ'dɪə]
MENU **IDEA**
菜单 主意

菜单创意

['fruːtɪd] [læm] [tʃɒps]
Fruited **Lamb** **Chops**
果实 羊肉 排骨

水果羊排

[ˌeɪ 'juː]['grætæn][pə'teɪtəʊz]
Au **Gratin** **Potatoes**
奥 焗烤 土豆

焗烤土豆

['liːmə] [biːnz]
Lima **Beans**
利马 豆子

利马豆

['məʊldɪd] [laɪm] ['sæləd]
Molded **Lime** **Salad**
模制 酸橙 沙拉

模制青柠沙拉

['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

[kriːm] [pʌfs]
Cream **Puffs**
奶油 泡芙

奶油泡芙

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[fɔːr] [læm] [ɑːm][ɔː(r)] [bleɪd] [tʃɒps] ， [kʌt] ¾ [tuː; tə][wʌn] [ɪntʃ] [θɪk]
4 **lamb** **arm** **or** **blade** **chops** **,** **cut** **¾** **to** **1** **inch** **thick**
4 羊肉 手臂 或者 刀刃 排骨 ， 切 ¾ 到 1 英寸 厚的

4块羊臂肉或肩胛肉排，切成¾至1英寸厚。

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]
2 **tablespoons** **flour**
2 汤匙 面粉

2汤匙面粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]
⅛ **teaspoon** **pepper**
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [lɑːd] [ɔː(r)] ['drɪpɪŋ]
2 **tablespoons** **lard** **or** **drippings**
2 汤匙 猪油 或者 滴落物

2汤匙猪油或油脂

[wʌn] [kʌp] [draɪd] ['eɪprɪkɒts]
1 **cup** **dried** **apricots**
1 杯子 干燥 杏子

杯杏干

[wʌn] [kʌp] ['pɪtɪd] [pruːnz]
1 **cup** **pitted** **prunes**
1 杯子 凹坑 西梅

杯去核西梅干

¼ [kʌp] ['wɔːtə(r)]
¼ **cup** **water**
¼ 杯子 水

¼ 杯水

[dredʒ] [læm] [tʃɒps] [wɪð] ['siːz(ə)nd] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] [braʊn] [ɪn] [lɑːd] [ɔː(r)] ['drɪpɪŋ] .
Dredge **lamb** **chops** **with** **seasoned** **flour** **and** **brown** **in** **lard** **or** **drippings** **.**
疏通 羊肉 排骨 和 经验丰富的 面粉 和 棕色的 在 猪油 或者 滴落物 .

将羊排裹上调味面粉，用猪油或羊油煎至金黄。

[ˌeɪ diː 'diː] ['eɪprɪkɒts] , [pruːnz] [ænd; ənd] ['wɔːtə(r)] .
Add **apricots** **,** **prunes** **and** **water** **.**
添加 杏子 , 西梅 和 水 .

加入杏干、西梅干和水。

['kʌvə(r)] ['kləʊsli] [ænd; ənd] [kʊk] ['sləʊli] - ['mɪnɪts] [tuː; tə] [wʌn] ['aʊə(r)] [ɔː(r)] [ʌn'tɪl] [tʃɒps] [ɑː(r); ə(r)]
Cover **closely** **and** **cook** **slowly** **45** **minutes** **to** **1** **hour** **or** **until** **chops** **are**
覆盖 密切 和 厨师 缓慢地 - 分钟 到 1 小时 或者 直到 排骨 是
['tendə(r)] .
tender **.**
投标 .

盖紧锅盖，小火慢炖 45 分钟至 1 小时，或直至肉排变软。

[fɔːr] [sˈɜːvɪŋz] .
4 **servings** **.**
4 份量 .

4人份。

[ˌɔːriˈent(ə)l] [læm] [stjuː]
Oriental **Lamb** **Stew**
东方 羊肉 炖

东方羊肉炖菜

[læm] [fɔː(r); fə(r)] [stjuː]
Lamb **for** **stew**
羊肉 为了 炖

炖羊肉

['menjuː] [aɪ'dɪə]
MENU **IDEA**
菜单 主意

菜单创意

[ˌɔːriˈent(ə)l] [læm] [stjuː]
Oriental **Lamb** **Stew**
东方 羊肉 炖

东方羊肉炖菜

[griːn] [biːnz]
Green **Beans**
绿色的 豆子

绿豆

[bɔɪld] ['ʌnjənz]
Boiled **Onions**
煮沸 洋葱

煮洋葱

['ɒrɪndʒ] - [pruːn] ['sæləd]
Orange - Prune Salad
橙子 - 修剪 沙拉

橙子西梅沙拉

[hɑːd] [rəʊlz]
Hard Rolls
难的 卷

硬卷

['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]
Butter or Margarine
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['ɑːmənd] ['kʊkiz]
Almond Cookies
杏仁 曲奇饼

杏仁饼干

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[ˌtuː'tuː] [paʊndz] ['bəʊnləs] [læm] [fɔː(r); fə(r)] [stjuː] , [kʌt] [ɪn] 1½ - [ɪntʃ] [kjuːbz]
2 pounds boneless lamb for stew , cut in 1½ - inch cubes
2 磅 无骨 羊肉 为了 炖 , 切 在 1½ - 英寸 立方体

2磅去骨羊肉，切成1½英寸的方块，用于炖菜

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [lɑːd] [ɔː(r)] ['drɪpɪŋ]
2 tablespoons lard or drippings
2 汤匙 猪油 或者 滴落物

2汤匙猪油或油脂

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] ['ʌnjən]
2 tablespoons chopped onion
2 汤匙 切碎 洋葱

2汤匙切碎的洋葱

[wʌn][nəʊ] . 2½ [kæn; kən][tə'mɑːtəʊz]
1 No . 2½ can tomatoes
1 不 . 2½ 能 西红柿

1罐2号半番茄罐头

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['kʌri] [ɔː(r)] ['tʃɪli] ['paʊdə(r)]
1 tablespoon curry or chili powder
1 汤匙 咖喱 或者 辣椒 粉末

1汤匙咖喱粉或辣椒粉

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]
3 tablespoons flour
3 汤匙 面粉

3汤匙面粉

½ [kʌp] ['wɔːtə(r)]
½ cup water
½ 杯子 水

半杯水

[eɪt][raɪp][ɔː(r)] [griːn] ['ɒlɪvz]
8 ripe or green olives
8 成熟 或者 绿色的 橄榄

8颗成熟或青橄榄

⅛ ['tiːspuːn] ['leмən][dʒuːs]
⅛ teaspoon lemon juice
⅛ 茶匙 柠檬 汁

⅛茶匙柠檬汁

[sɔːlt]
Salt
盐

盐

[θriː][kʌps] [kʊkt] [raɪs]
3 cups cooked rice
3 杯子 煮熟 米

3杯熟米饭

[braʊn] [læm] [ɪn][lɑːd][ɔː(r)] ['drɪpɪŋ] .
Brown lamb in lard or drippings .
棕色的 羊肉 在 猪油 或者 滴落物 .

用猪油或猪油汁烹制的棕色羊肉。

[pɔː(r)] [ɒf] ['drɪpɪŋ] .
Pour off drippings .
倒 离开 滴落物 .

倒掉滴落的汁液。

[ˌeɪ diː 'diː]['ʌnjən] , [tə'mɑːtəʊz][ænd; ənd] ['kʌri] [ɔː(r)] ['tʃɪli] ['paʊdə(r)] .
Add onion , tomatoes and curry or chili powder .
添加 洋葱 , 西红柿 和 咖喱 或者 辣椒 粉末 .

加入洋葱、西红柿和咖喱粉或辣椒粉。

['kʌvə(r)] ['kləʊsli] [ænd; ənd] [kʊk] ['sləʊli] [fɔː(r); fə(r)] 1½ ['aʊəz] [ɔː(r)][ʌn'tɪl] [miːt] [ɪz]['tendə(r)] .
Cover closely and cook slowly for 1½ hours or until meat is tender .
覆盖 密切 和 厨师 缓慢地 为了 1½ 小时 或者 直到 肉 是 投标 .

盖紧锅盖，小火慢炖 1.5 小时或直至肉软烂。

['θɪkən] [stjuː] [wɪð] ['flaʊə(r)] ['ædɪd] [tuː; tə] ½ [kʌp]['wɔːtə(r)] .
Thicken stew with flour added to ½ cup water .
加厚 炖 和 面粉 额外 到 ½ 杯子 水 .

将面粉加入半杯水中，用来勾芡。

[dʒʌst][bɪ'fɔː(r)] ['sɜːvɪŋ] , [ˌeɪ diː 'diː] [tʃɒpt] ['ɒlɪvz] , ['leмən][dʒuːs][ænd; ənd][sɔːlt][tuː; tə] [teɪst] .
Just before serving , add chopped olives , lemon juice and salt to taste .
只是 前 服务 , 添加 切碎 橄榄 , 柠檬 汁 和 盐 到 品尝 .

上菜前，加入切碎的橄榄、柠檬汁和盐调味。

[sɜːv] [ɒn][hɒt][raɪs] .
Serve on hot rice .
服务 在 热的 米 .

配热米饭食用。

[sɪks][tuː; tə][eit] ['sɜːvɪŋz] . -
6 to 8 servings . 28
6 到 8 份量 . -

6至8人份。28

['resəpɪz] [fɔː(r); fə(r)] [læm] ['leftˌoʊvərz]
RECIPES FOR LAMB LEFTOVERS
食谱 为了 羊肉 剩菜

羊肉剩菜的食谱

['ʃɛpərdz] [paɪ]
Shepherd's Pie
牧羊人的 馅饼

牧羊人派

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [daɪst] [kʊkt] [læm]
2 **cups** **diced** **cooked** **lamb**
2 杯子 切丁 煮熟 羊肉

杯切丁的熟羊肉

[wʌn] [kʌp] [tʃɒpt] ['seləri]
1 **cup** **chopped** **celery**
1 杯子 切碎 芹菜

杯切碎的芹菜

[wʌn] [nəʊ] . - [kæn; kən] ['kɪdni] [biːnz]
1 **No** **.** **303** **can** **kidney** **beans**
1 不 . - 能 肾 豆子

1罐303号红腰豆

[wʌn] [kʌp] [daɪst] [kʊkt] ['kærəts]
1 **cup** **diced** **cooked** **carrots**
1 杯子 切丁 煮熟 胡萝卜

杯切丁的熟胡萝卜

[wʌn] ['tiːspuːn] ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs]
1 **teaspoon** **Worcestershire** **sauce**
1 茶匙 伍斯特郡 酱

1茶匙伍斯特沙司

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

1½ [kʌps] [θɪn] ['greɪvi] , [ɔː(r)]
1½ **cups** **thin** **gravy** **,** **or**
1½ 杯子 薄的 肉汁 , 或者

1.5 杯稀肉汁，或

1½ [kʌps] ['wɔːtə(r)] [ænd; ənd] [wʌn] ['buːjɒn; 'buːjõ] [kjuːb]
1½ **cups** **water** **and** **1** **bouillon** **cube**
1½ 杯子 水 和 1 肉汤 立方体

1.5 杯水和 1 块浓汤宝

[θriː] [kʌps] [wel] - ['siːz(ə)nd] [mæʃt] [pə'teɪtəʊz]
3 **cups** **well** **-** **seasoned** **mashed** **potatoes**
3 杯子 出色地 - 经验丰富的 捣碎 土豆

3杯调味好的土豆泥

[kəm'baɪn] [kʊkt] [læm] , ['seləri] , ['kɪdni] [biːnz] , ['kærəts] , ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs] ,
Combine **cooked** **lamb** **,** **celery** **,** **kidney** **beans** **,** **carrots** **,** **Worcestershire** **sauce** **,**
结合 煮熟 羊肉 , 芹菜 , 肾 豆子 , 胡萝卜 , 伍斯特郡 酱 ,

将煮熟的羊肉、芹菜、芸豆、胡萝卜和伍斯特沙司混合在一起。

[sɔːlt] [ænd; ənd] ['greɪvi] [ɔː(r)] ['wɔːtə(r)] [tuː; tə] [wɪtʃ] ['buːjɒn; 'buːjõ] [kjuːb] [hæz; həz] [biːn] ['ædɪd] .
salt **and** **gravy** **or** **water** **to** **which** **bouillon** **cube** **has** **been** **added** **.**
盐 和 肉汁 或者 水 到 哪个 肉汤 立方体 有 到过 额外 .

盐和肉汁，或者加入浓汤宝的水。

[pɔː(r)] ['ɪntuː] [ə; eɪ] l½ - [kwɔːt] ['kæsərəʊl] .
Pour **into** **a** **l½** **-** **quart** **casserole** **.**
倒 进入 一个 l½ - 夸脱 沙锅 .

倒入1.5夸脱的砂锅中。

[spuːn] [mæʃt] [pə'teɪtəʊz] [tuː; tə] [fɔːm] [ə; eɪ] ['bɔːdə(r)] [ɒn] [miːt] ['mɪkstʃə(r)] .
Spoon **mashed** **potatoes** **to** **form** **a** **border** **on** **meat** **mixture** **.**
勺子 捣碎 土豆 到 形式 一个 边界 在 肉 混合物 .

用勺子将土豆泥舀到肉馅周围，形成一圈。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) - [tu:; tə] - ['mɪnɪts] ,

Bake	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**(**	**350°**	**F**	**.**	**)**	**25**	**to**	**30**	**minutes**	**,**
烤	在	一个	缓和	烤箱	(	350°	F	.	)	-	到	-	分钟	,

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤25至30分钟。

[ɔ:(r)][ʌn'tɪl] [mæʃt] [pə'teɪtəʊz][ɑ:(r); ə(r)] ['laɪtli] [braʊn] .

or	**until**	**mashed**	**potatoes**	**are**	**lightly**	**browned**	**.**
或者	直到	捣碎	土豆	是	轻轻	棕色	.

或者直到土豆泥略呈棕色。

[fɔ:r] [s'ɜ:vɪŋz] .

4	**servings**	**.**
4	份量	.

4人份。

[læm] [paɪ] [wɪð] ['kætʃəp] ['bɪskɪts]

Lamb	**Pie**	**with**	**Catchup**	**Biscuits**
羊肉	馅饼	和	追赶	饼干

羊肉派配番茄饼干

[ˌtu:'tu:] [kʌps] [tʃɒpt] [kʊkt] [læm]

2	**cups**	**chopped**	**cooked**	**lamb**
2	杯子	切碎	煮熟	羊肉

杯切碎的熟羊肉

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] [lɑ:d] [ɔ:(r)] ['drɪpɪŋ]

2	**tablespoons**	**lard**	**or**	**drippings**
2	汤匙	猪油	或者	滴落物

2汤匙猪油或油脂

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]

2	**tablespoons**	**grated**	**onion**
2	汤匙	磨碎的	洋葱

2汤匙磨碎的洋葱

½ [kʌp] [kænd] [tə'mɑ:təʊz]

½	**cup**	**canned**	**tomatoes**
½	杯子	罐装	西红柿

半杯罐装番茄

[wʌn] ['ti:spu:n] [sɔ:lt]

1	**teaspoon**	**salt**
1	茶匙	盐

1茶匙盐

¼ ['ti:spu:n] ['pepə(r)]

¼	**teaspoon**	**pepper**
¼	茶匙	胡椒

¼茶匙胡椒粉

[wʌn][nəʊ] . - [kæn; kən]['li:mə] [bi:nz] , [dreɪnd]

1	**No**	**.**	**303**	**can**	**lima**	**beans**	**,**	**drained**
1	不	.	-	能	利马	豆子	,	排水

1罐303号利马豆，沥干水分

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['bʌtə(r)][ɔ:(r)][ˌmɑ:dʒə'ri:n] , ['meltɪd]

2	**tablespoons**	**butter**	**or**	**margarine**	**,**	**melted**
2	汤匙	黄油	或者	人造黄油	,	融化

2汤匙融化的黄油或人造黄油

[wʌn] ['resəpi] ['bɪskɪts] ([si:] [pi:] . -)

1	**Recipe**	**Biscuits**	**(**	**see**	**p**	**.**	**40**	**)**
1	食谱	饼干	(	看	p	.	-	)

1. 饼干配方（见第40页）

¼ [kʌp] ['kætʃəp]
¼ cup catchup
¼ 杯子 追赶

¼ 杯追赶

[braʊn] [læm] ['laɪtli] [ɪn] [lɑːd] [ɔː(r)] ['drɪpɪŋ] .
Brown lamb lightly in lard or drippings .
棕色的 羊肉 轻轻 在 猪油 或者 滴落物 .

用猪油或羊油汁将羊肉略微煎至棕色。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ʌnjən] , [tə'mɑːtəʊz] , ['siːzniŋz] , ['liːmə] [biːnz] [ænd; ənd] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn] .
Add onion , tomatoes , seasonings , lima beans and butter or margarine .
添加 洋葱 , 西红柿 , 调味料 , 利马 豆子 和 黄油 或者 人造黄油 .

加入洋葱、西红柿、调味料、利马豆和黄油或人造黄油。

[pɔː(r)] ['ɪntuː] [wʌn] - [kwɔːt] ['kæsərəʊl] .
Pour into 1 - quart casserole .
倒 进入 1 - 夸脱 沙锅 .

倒入1夸脱的砂锅中。

[meɪk] ['bɪskɪt] [dəʊ] .
Make biscuit dough .
制作 饼干 面团 .

制作饼干面团。

[rəʊl] [dəʊ] ½ - [ɪntʃ] [θɪk] , [spred] [wɪð] ['kætʃəp] [ænd; ənd] [rəʊl] [æz; əz] ['dʒeli] [rəʊl] .
Roll dough ½ - inch thick , spread with catchup and roll as jelly roll .
卷 面团 ½ - 英寸 厚的 , 传播 和 追赶 和 卷 作为 果冻 卷 .

将面团擀成 ½ 英寸厚，涂上酱汁，然后像卷果冻卷一样卷起来。

[kʌt] ['ɪntuː] [wʌn] - [ɪntʃ] ['slaɪsɪz] [ænd; ənd] [pleɪs] [kʌt] [saɪd] [daʊn] ['əʊvə(r)] [hɒt] [miːt] ['mɪkstʃə(r)] .
Cut into 1 - inch slices and place cut side down over hot meat mixture .
切 进入 1 - 英寸 切片 和 地方 切 边 向下 超过 热的 肉 混合物 .

切成 1 英寸厚的片，切面朝下放在热的肉馅上。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] [hɒt] ['ʌv(ə)n] (425° [ef] .) - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] , [ɔː(r)] [ʌn'tɪl] ['bɪskɪts] [ɑː(r); ə(r)] [dʌn] .
Bake in a hot oven (425° F .) 25 to 30 minutes , or until biscuits are done .
烤 在 一个 热的 烤箱 (425° F .) - 到 - 分钟 , 或者 直到 饼干 是 完毕 .

在高温烤箱（425°F）中烘烤 25 至 30 分钟，或直至饼干烤熟。

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz] .
6 servings .
6 份量 .

6人份。

[læm] [krəu'kets]
Lamb Croquettes
羊肉 炸丸子

羊肉丸

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [graʊnd] [kʊkt] [læm]
2 cups ground cooked lamb
2 杯子 地面 煮熟 羊肉

杯熟羊肉末

½ [kʌp] [tʃɒpt] ['wɔːlnʌts]
½ cup chopped walnuts
½ 杯子 切碎 核桃

半杯切碎的核桃

½ [kʌp] [mæʃt] [kʊkt] ['kærəts]
½ cup mashed cooked carrots
½ 杯子 捣碎 煮熟 胡萝卜

半杯煮熟的胡萝卜泥

[wʌn] ['tiːspuːn] ['ʌnjən] [dʒuːs]
1 **teaspoon** **onion** **juice**
1 茶匙 洋葱 汁

1茶匙洋葱汁

[wʌn] ['tiːspuːn] ['lemən] [dʒuːs]
1 **teaspoon** **lemon** **juice**
1 茶匙 柠檬 汁

1茶匙柠檬汁

⅛ ['tiːspuːn] [keɪ'en] ['pepə(r)]
⅛ **teaspoon** **cayenne** **pepper**
⅛ 茶匙 辣椒 胡椒

⅛茶匙辣椒粉

1½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1½ **teaspoons** **salt**
1½ 茶匙 盐

1.5茶匙盐

[wʌn] [kʌp] [θɪk] [waɪt] [sɔːs]
1 **cup** **thick** **white** **sauce**
1 杯子 厚的 白色的 酱

杯浓稠白酱

[wʌn] [eg] , ['slaɪtli] ['biːt(ə)n]
1 **egg** **,** **slightly** **beaten**
1 蛋 , 轻微地 被打败

1个鸡蛋，略微打散

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [mɪlk]
2 **tablespoons** **milk**
2 汤匙 牛奶

2汤匙牛奶

½ [kʌp] [faɪn] [bred] [krʌmz]
½ **cup** **fine** **bread** **crumbs**
½ 杯子 美好的 面包 面包屑

半杯细面包屑

[lɑːd] [fɔː(r); fə(r)] [diːp] - [fæt] ['fraɪɪŋ]
Lard **for** **deep** **-** **fat** **frying**
猪油 为了 深的 - 胖的 煎炸

用于油炸的猪油

[kəm'baɪn] [læm] , ['wɔːlnʌts] , ['kærəts] , ['ʌnjən] [ænd; ənd] ['lemən] [dʒuːs] , [keɪ'en] ['pepə(r)] , [sɔːlt]
Combine **lamb** **,** **walnuts** **,** **carrots** **,** **onion** **and** **lemon** **juice** **,** **cayenne** **pepper** **,** **salt**
结合 羊肉 , 核桃 , 胡萝卜 , 洋葱 和 柠檬 汁 , 辣椒 胡椒 , 盐
[ænd; ənd] [waɪt] [sɔːs] .
and **white** **sauce** **.**
和 白色的 酱 .

将羊肉、核桃、胡萝卜、洋葱、柠檬汁、辣椒粉、盐和白酱混合在一起。

[ʃeɪp] ['ɪntuː] [krəu'kets] [ænd; ənd] [tʃɪl] .
Shape **into** **croquettes** **and** **chill** **.**
形状 进入 炸丸子 和 寒意 .

做成炸丸子状，冷藏。

[kəm'baɪn] ['biːt(ə)n] [eg] [ænd; ənd] [mɪlk] .
Combine **beaten** **egg** **and** **milk** **.**
结合 被打败 蛋 和 牛奶 .

将打散的鸡蛋和牛奶混合。

[rəʊl] [krəu'kets] [ɪn] [bred] [krʌmz] , [dɪp][ɪn] [eg] [ænd; ənd] [mɪlk] [ænd; ənd] [ə'gen] [ɪn] [bred] [krʌmz] .

Roll	croquettes	in	bread	crumbs	,	dip	in	egg	and	milk	and	again	in	bread	crumbs	.
卷	炸丸子	在	面包	面包屑	,	蘸	在	蛋	和	牛奶	和	再次	在	面包	面包屑	.

将炸丸子裹上面包屑，蘸上蛋液和牛奶，再裹上面包屑。

[fraɪ][ɪn] [di:p] [hɒt] [lɑ:d] (360° [ef] .) [ˌtu:'tu:][tu:; tə][θri:] ['mɪnɪts] , [ɔ:(r)][ʌn'tɪl] [laɪt] [braʊn] .

Fry	in	deep	hot	lard	(	360°	F	.	)	2	to	3	minutes	,	or	until	light	brown	.
炒	在	深的	热的	猪油	(	360°	F	.	)	2	到	3	分钟	,	或者	直到	光	棕色的	.

在高温猪油（360°F）中炸 2 至 3 分钟，或炸至浅棕色。

[dreɪn] .

Drain	.
流走	.

流走。

[fɔ:r][tu:; tə][sɪks] [s'ɜ:vɪŋz] . -

4	to	6	servings	.	29
4	到	6	份量	.	-

4至6人份。29

['resəpɪz] [fɔ:(r); fə(r)] ['sɔ:sɪdʒɪz] , ['redi] - [tu:; tə] - [sɜ:v] [ænd; ənd] [kænd] [mi:ts]

Recipes	for	SAUSAGES	,	READY	-	TO	-	SERVE	AND	CANNED	MEATS
食谱	为了	香肠	,	准备好	-	到	-	服务	和	罐装	肉类

香肠、即食肉类和罐装肉类的食谱

['sɒsɪdʒ] [lɪŋks] [ɪn]['bætə(r)] ['pʊdɪŋ]

Sausage	Links	In	Batter	Pudding
香肠	链接	在	连击	布丁

面糊布丁香肠

['sɒsɪdʒ] [lɪŋks] [ɪn]['bætə(r)] ['pʊdɪŋ]

Sausage	Links	In	Batter	Pudding
香肠	链接	在	连击	布丁

面糊布丁香肠

['menju:][aɪ'dɪə]

MENU	IDEA
菜单	主意

菜单创意

[fru:t] [dʒu:s]

Fruit	Juice
水果	汁

果汁

['sɒsɪdʒ] [lɪŋks] [ɪn]['bætə(r)] ['pʊdɪŋ]

Sausage	Links	in	Batter	Pudding
香肠	链接	在	连击	布丁

面糊布丁香肠

[gri:n] [bi:nz]

Green	Beans
绿色的	豆子

绿豆

[stʌft] [tə'mɑ:təʊ]['sæləd]

Stuffed	Tomato	Salad
填充	番茄	沙拉

酿番茄沙拉

['strɔ:bəri] ['sʌndeɪ; 'sʌndi]

Strawberry	Sundae
草莓	圣代

草莓圣代

['eɪndʒl] [fuːd] [keɪk]
Angel **Food** **Cake**
天使 食物 蛋糕

天使蛋糕

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[wʌn] [paʊnd] ['sɒsɪdʒ] [lɪŋks]
1 **pound** **sausage** **links**
1 磅 香肠 链接

1磅香肠

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [mɪlk]
2 **cups** **milk**
2 杯子 牛奶

杯牛奶

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

½ [kʌp] [kɔːn] [miːl]
½ **cup** **corn** **meal**
½ 杯子 玉米 一顿饭

半杯玉米粉

[fɔːr] [egz]
4 **eggs**
4 鸡蛋

4个鸡蛋

[hiːt] [mɪlk] [ɪn] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlə(r)] .
Heat **milk** **in** **double** **boiler** **.**
热 牛奶 在 双倍的 锅炉 .

隔水加热牛奶。

[ˌeɪ diː 'diː] [sɔːlt] [ænd; ənd] [kɔːn] [miːl] .
Add **salt** **and** **corn** **meal** **.**
添加 盐 和 玉米 一顿饭 .

加入盐和玉米粉。

[stɜː(r)] ['kɒnstəntli] [ænd; ənd] [kʊk] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] , [ɔː(r)] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] .
Stir **constantly** **and** **cook** **10** **to** **15** **minutes** **,** **or** **until** **thickened** **.**
搅拌 不断地 和 厨师 - 到 - 分钟 , 或者 直到 增稠 .

不断搅拌，煮10到15分钟，或直到汤汁变稠。

[kuːl] ['slaɪtli] .
Cool **slightly** **.**
凉爽的 轻微地 .

稍微冷却一下。

[biːt] [egz] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [tuː; tə] ['mɪkstʃə(r)] .
Beat **eggs** **and** **add** **to** **mixture** **.**
打 鸡蛋 和 添加 到 混合物 .

打散鸡蛋，加入混合物中。

[pɔː(r)]['mɪkstʃə(r)]['ɪntuː][ə; eɪ] [wel] - [griːzd] [ˌtuː'tuː] - [kwɔːt] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] , [ænd; ənd] [pleɪs] ['sɒsɪdʒ]

Pour	**mixture**	**into**	**a**	**well**	**-**	**greased**	**2**	**-**	**quart**	**baking**	**dish**	**,**	**and**	**place**	**sausage**
倒	混合物	进入	一个	出色地	-	涂油	2	-	夸脱	烘烤	盘子	,	和	地方	香肠

[lɪŋks][ɒn][tɒp] .

links	**on**	**top**	**.**
链接	在	顶部	.

将混合物倒入抹好油脂的 2 夸脱烤盘中，然后将香肠放在上面。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [fɔː(r); fə(r)] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .

Bake	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**(**	**350°**	**F**	**.**	**)**	**for**	**40**	**to**	**45**	**minutes**	**.**
烤	在	一个	缓和	烤箱	(	350°	F	.	)	为了	-	到	-	分钟	.

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 40 至 45 分钟。

[fɔːr] [sˈɜːvɪŋz] .

4	**servings**	**.**
4	份量	.

4人份。

['fræŋkfɜːtə(r)][ænd; ənd] ['saʊəkraʊt] [paɪ]

Frankfurter	**and**	**Sauerkraut**	**Pie**
法兰克福	和	酸菜	馅饼

法兰克福香肠酸菜派

['fræŋkfɜːtə(r)][ænd; ənd] ['saʊəkraʊt] [paɪ]

Frankfurter	**and**	**Sauerkraut**	**Pie**
法兰克福	和	酸菜	馅饼

法兰克福香肠酸菜派

['menjuː]

MENU
菜单

菜单

['fræŋkfɜːtə(r)][ænd; ənd] ['saʊəkraʊt] [paɪ]

Frankfurter	**and**	**Sauerkraut**	**Pie**
法兰克福	和	酸菜	馅饼

法兰克福香肠酸菜派

[təˈmɑːtəʊ] - ['ʌnjən] ['sæləd]

Tomato	**-**	**Onion**	**Salad**
番茄	-	洋葱	沙拉

番茄洋葱沙拉

[hɑːd] [rəʊlz]

Hard	**Rolls**
难的	卷

硬卷

['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]

Butter	**or**	**Margarine**
黄油	或者	人造黄油

黄油或人造黄油

[beɪkt] ['kʌstəd]

Baked	**Custard**
烘焙	蛋奶冻

烤蛋奶冻

['bevərɪdʒ]

Beverage
饮料

饮料

[eit] ['fræŋkfə:təz] , [kʌt][ɪn][hɑ:f] ['krɒswaɪz]
8 frankfurters , cut in half crosswise
8 法兰克福香肠 , 切 在 一半 横向

8根法兰克福香肠，横向切成两半

[θri:][kʌps] ['si:z(ə)nd] [mæʃt] [pə'teɪtəʊz]
3 cups seasoned mashed potatoes
3 杯子 经验丰富的 捣碎 土豆

3杯调味土豆泥

[ˌtu:'tu:] ['ti:spu:n] [mɪnst] ['ʌnjən]
2 teaspoons minced onion
2 茶匙 剁碎 洋葱

2茶匙切碎的洋葱

[wʌn][nəʊ] . [ˌtu:'tu:][kæn; kən] ['saʊəkraʊt]
1 No . 2 can sauerkraut
1 不 . 2 能 酸菜

1号2罐酸菜

½ ['ti:spu:n] [dɪl] [si:d]
½ teaspoon dill seed
½ 茶匙 莳萝 种子

½茶匙莳萝籽

[kəm'baɪn] ['si:z(ə)nd] [mæʃt] [pə'teɪtəʊz][ænd; ənd]['ʌnjən][ænd; ənd][laɪn] ['bɒtəm] [ænd; ənd][saɪdz][ɒv; əv]
Combine seasoned mashed potatoes and onion and line bottom and sides of
结合 经验丰富的 捣碎 土豆 和 洋葱 和 线 底部 和 侧面 的
[ə; eɪ] [gri:zd] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [wɪð] ['mɪkstʃə(r)] .
a greased baking dish with mixture .
一个 涂油 烘烤 盘子 和 混合物 .

将调味好的土豆泥和洋葱混合，然后将混合物铺在抹了油的烤盘底部和侧面。

[fɪl] ['sentə(r)] [wɪð] ['saʊəkraʊt] [ænd; ənd]['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [dɪl] [si:d] .
Fill center with sauerkraut and sprinkle with dill seed .
充满 中心 和 酸菜 和 撒 和 莳萝 种子 .

在中间填入酸菜，撒上莳萝籽。

[ə'reɪndʒ] ['fræŋkfə:təz] [ɪn] ['pɪnwi:l] ['fæʃ(ə)n] [ɒn][tɒp][ɒv; əv] ['saʊəkraʊt] .
Arrange frankfurters in pinwheel fashion on top of sauerkraut .
安排 法兰克福香肠 在 风车 时尚 在 顶部 的 酸菜 .

将法兰克福香肠呈螺旋状摆放在酸菜上。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [fɔ:(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .
Bake in a moderate oven (350° F .) for 20 minutes .
烤 在 一个 缓和 烤箱 (350° F .) 为了 - 分钟 .

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤20分钟。

[fɔ:r][tu:; tə][sɪks] [s'ɜ:vɪŋz] . -
4 to 6 servings . 30
4 到 6 份量 . -

4至6人份。30

[tʃɪpt] [bi:f] [pə'teɪtəʊ] ['dʌmplɪŋz]
Chipped Beef Potato Dumplings
缺口 牛肉 土豆 饺子

牛肉碎土豆饺子

[tʃɪpt] [bi:f] [pə'teɪtəʊ] ['dʌmplɪŋz]
Chipped Beef Potato Dumplings
缺口 牛肉 土豆 饺子

牛肉碎土豆饺子

['menju:]
MENU
菜单

菜单

[tʃɪpt] [bi:f] [pə'teɪtəʊ] ['dʌmplɪŋz]
Chipped **Beef** **Potato** **Dumplings**
缺口 牛肉 土豆 饺子

牛肉碎土豆饺子

['brɒkəli]
Broccoli
西兰花

西兰花

[pə'fekʃ(ə)n] ['sæləd]
Perfection **Salad**
完美 沙拉

完美沙拉

[hɑ:d] [rəʊlz]
Hard **Rolls**
难的 卷

硬卷

['bʌtə(r)][ɔ:(r)][ˌmɑ:dʒə'ri:n]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['dæfədɪl] [keɪk]
Daffodil **Cake**
水仙花 蛋糕

水仙花蛋糕

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

½ [paʊnd] [tʃɪpt] [bi:f]
½ **pound** **chipped** **beef**
½ 磅 缺口 牛肉

半磅碎牛肉

¼ [kʌp] [lɑ:d] [ɔ:(r)] ['drɪpɪŋ]
¼ **cup** **lard** **or** **drippings**
¼ 杯子 猪油 或者 滴落物

¼ 杯猪油或滴油

¼ [kʌp] ['flaʊə(r)]
¼ **cup** **flour**
¼ 杯子 面粉

¼ 杯面粉

[wʌn] - - [aʊns] [kæn; kən] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk]
1 **13** **-** **ounce** **can** **evaporated** **milk**
1 - - 盎司 能 蒸发 牛奶

1罐13盎司的淡奶

1½ [kʌps] [pə'teɪtəʊ] ['wɔ:tə(r)]
1½ **cups** **potato** **water**
1½ 杯子 土豆 水

1.5 杯土豆水

¼ ['tiːspuːn] ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs]
¼ teaspoon Worcestershire sauce
¼ 茶匙 伍斯特郡 酱

¼茶匙伍斯特沙司

['pepə(r)]
Pepper
胡椒

胡椒

[pə'teɪtəʊ] ['dʌmplɪŋz]
Potato Dumplings
土豆 饺子

土豆饺子

[braʊn] [tʃɪpt] [biːf] ['laɪtli] [ɪn] [lɑːd] [ɔː(r)] ['drɪpɪŋ] .
Brown chipped beef lightly in lard or drippings .
棕色的 缺口 牛肉 轻轻 在 猪油 或者 滴落物 .

将牛肉丁用猪油或牛油略微煎至棕色。

[blend] [ɪn] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] ['grædʒuəli] [stɜː(r)] [ɪn] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk] , [pə'teɪtəʊ] ['wɔːtə(r)] [ænd; ənd]
Blend in flour and gradually stir in evaporated milk , potato water and
混合 在 面粉 和 逐步地 搅拌 在 蒸发 牛奶 , 土豆 水 和
['wʊstəʃə(r)] [sɔːs] .
Worcestershire sauce .
伍斯特郡 酱 .

拌入面粉，然后逐渐搅拌加入淡奶、土豆水和伍斯特沙司。

[kʊk] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .
Cook until thickened , stirring constantly .
厨师 直到 增稠 , 搅拌 不断地 .

不断搅拌，煮至浓稠。

['siːz(ə)n] [wɪð] ['pepə(r)] .
Season with pepper .
季节 和 胡椒 .

撒上胡椒粉调味。

[sɜːv] ['əʊvə(r)] [pə'teɪtəʊ] ['dʌmplɪŋz] .
Serve over potato dumplings .
服务 超过 土豆 饺子 .

淋在土豆丸子上即可。

[sɪks] [tuː; tə] [eit] [s'ɜːvɪŋz] .
6 to 8 servings .
6 到 8 份量 .

6至8人份。

[pə'teɪtəʊ] ['dʌmplɪŋz]
Potato Dumplings
土豆 饺子

土豆饺子

[fɔːr] ['miːdiəm] [pə'teɪtəʊz] , [bɔɪld]
4 medium potatoes , boiled
4 中等的 土豆 , 煮沸

4个中等大小的土豆，煮熟

½ [kʌp] ['sɪftɪd] [ɪn'rɪtʃt] ['flaʊə(r)]
½ cup sifted enriched flour
½ 杯子 筛过的 富含 面粉

半杯过筛的精制面粉

½ ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)]
½ teaspoon baking powder
½ 茶匙 烘烤 粉末

½茶匙泡打粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 teaspoon salt
1 茶匙 盐

1茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]
¼ teaspoon pepper
¼ 茶匙 胡椒

¼茶匙胡椒粉

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]
2 tablespoons grated onion
2 汤匙 磨碎的 洋葱

2汤匙磨碎的洋葱

½ [kʌp] [draɪ] [bred] [krʌmz]
½ cup dry bread crumbs
½ 杯子 干燥 面包 面包屑

半杯干面包屑

1½ ['tiːspuːn] ['meltɪd] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]
1½ teaspoons melted butter or margarine
1½ 茶匙 融化 黄油 或者 人造黄油

1½茶匙融化的黄油或人造黄油

[wʌn] [eg] , ['slaɪtli] ['biːt(ə)n]
1 egg , slightly beaten
1 蛋 , 轻微地 被打败

1个鸡蛋，略微打散

[θriː] [kwɔːts] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)]
3 quarts boiling water
3 夸脱 沸腾 水

3夸脱沸水

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[raɪs] [pə'teɪtəʊz] .
Rice potatoes .
米 土豆 .

米饭土豆。

[sɪft] [tə'geðə(r)] ['flaʊə(r)] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)] , [sɔːlt] , [ænd; ənd] ['pepə(r)] .
Sift together flour , baking powder , salt , and pepper .
筛 一起 面粉 , 烘烤 粉末 , 盐 , 和 胡椒 .

将面粉、泡打粉、盐和胡椒粉一起过筛。

[kəm'baɪn] [raɪst] [pə'teɪtəʊz] , ['flaʊə(r)]['mɪkstʃə(r)] , ['ʌnjən] , [bred] [krʌmz] , ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]
Combine riced potatoes , flour mixture , onion , bread crumbs , butter or margarine
结合 米饭 土豆 , 面粉 混合物 , 洋葱 , 面包 面包屑 , 黄油 或者 人造黄油
[ænd; ənd] [eg] .
and egg .
和 蛋 .

将土豆米、面粉混合物、洋葱、面包屑、黄油或人造黄油和鸡蛋混合在一起。

[mɪks] [wel] .
Mix **well** **.**
混合 出色地 .

充分搅拌。

[ʃeɪp] ['ɪntuː] - [smɔːl] [bɔːlz] [ænd; ənd] [dredʒ] ['laɪtli] [wɪð] ['flaʊə(r)] .
Shape **into** **12** **small** **balls** **and** **dredge** **lightly** **with** **flour** **.**
形状 进入 - 小的 球 和 疏通 轻轻 和 面粉 .

将面团搓成 12 个小球，并轻轻裹上一层面粉。

[tʃɪl] .
Chill **.**
寒意 .

寒意。

[drɒp] ['dʌmplɪŋz] ['ɪntuː] ['bɔɪlɪŋ] ['sɔːltɪd] ['wɔːtə(r)] .
Drop **dumplings** **into** **boiling** **salted** **water** **.**
降低 饺子 进入 沸腾 咸的 水 .

将饺子放入沸腾的盐水中。

['kʌvə(r)] [ænd; ənd] [bɔɪl] [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .
Cover **and** **boil** **for** **15** **minutes** **.**
覆盖 和 熬 为了 - 分钟 .

盖上盖子煮15分钟。

['sʌðən] ['sɒsɪdʒ] ['brekfəst]
Southern **Sausage** **Breakfast**
南方 香肠 早餐

南方香肠早餐

['sʌðən] ['sɒsɪdʒ] ['brekfəst]
Southern **Sausage** **Breakfast**
南方 香肠 早餐

南方香肠早餐

['menjuː]
MENU
菜单

菜单

['ɒrɪndʒ] [dʒuːs]
Orange **Juice**
橙子 汁

橙汁

['sʌðən] ['sɒsɪdʒ] ['brekfəst]
Southern **Sausage** **Breakfast**
南方 香肠 早餐

南方香肠早餐

['skræmb(ə)ld] [egz]
Scrambled **Eggs**
打乱 鸡蛋

炒鸡蛋

[hɒt] ['bɪskɪts]
Hot **Biscuits**
热的 饼干

热饼干

['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['hʌni] [ɔ:(r)] ['sɪrəp]
Honey **or** **Syrup**
蜂蜜 或者 糖浆

蜂蜜或糖浆

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[wʌn] [paʊnd] [bʌlk] [pɔ:k] ['sɒsɪdʒ]
1 **pound** **bulk** **pork** **sausage**
1 磅 大部分 猪肉 香肠

1磅散装猪肉香肠

½ [kʌp] ['kʌrənts]
½ **cup** **currants**
½ 杯子 醋栗

半杯醋栗

[θri:] [kʌps] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tə(r)]
3 **cups** **boiling** **water**
3 杯子 沸腾 水

3杯沸水

¾ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]
¾ **teaspoon** **salt**
¾ 茶匙 盐

¾茶匙盐

½ [kʌp] [kɔ:n] [mi:l]
½ **cup** **corn** **meal**
½ 杯子 玉米 一顿饭

半杯玉米粉

['flaʊə(r)]
Flour
面粉

面粉

[ˌeɪ di: 'di:] ['kʌrənts] [tu:; tə] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tə(r)] .
Add **currants** **to** **boiling** **water** **.**
添加 醋栗 到 沸腾 水 .

将葡萄干加入沸水中。

[kʊk] [faɪv] ['mɪnɪts] .
Cook **5** **minutes** **.**
厨师 5 分钟 .

煮5分钟。

[ˌeɪ di: 'di:][sɔ:lt][ænd; ənd] [kɔ:n] [mi:l] , ['stɜ:rɪŋ] ['kɒnstəntli] .
Add **salt** **and** **corn** **meal** **,** **stirring** **constantly** **.**
添加 盐 和 玉米 一顿饭 , 搅拌 不断地 .

加入盐和玉米粉，不断搅拌。

[kʊk] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] .
Cook **until** **thickened** **.**
厨师 直到 增稠 .

煮至浓稠。

[pɔ:(r)] [mʌʃ] ['ɪntu:] [gri:zd] [faɪv] × [naɪn] - [ɪntʃ] [ləʊf][pæn] .
Pour **mush** **into** **greased** **5** **×** **9** **-** **inch** **loaf** **pan** **.**
倒 糊状物 进入 涂油 5 × 9 - 英寸 面包 平底锅 .

将糊状物倒入抹了油的 5 × 9 英寸面包模具中。

[tʃɪl] . -
Chill **.** **31**
寒意 . -

冷。31

[ʃeɪp] ['sɒsɪdʒ] ['ɪntuː][sɪks] ['pætiz] .
Shape **sausage** **into** **6** **patties** **.**
形状 香肠 进入 6 肉饼 .

将香肠捏成 6 个肉饼。

[braʊn] ['pætiz] ['sləʊli] .
Brown **patties** **slowly** **.**
棕色的 肉饼 缓慢地 .

慢慢将肉饼煎至棕色。

[pɔː(r)] [ɒf] ['drɪpɪŋ] .
Pour **off** **drippings** **.**
倒 离开 滴落物 .

倒掉滴落的汁液。

['kʌvə(r)] , [kən'tɪnjuː] ['kʊkɪŋ] ['sləʊli] - ['mɪnɪts] .
Cover **,** **continue** **cooking** **slowly** **20** **minutes** **.**
覆盖 , 继续 烹饪 缓慢地 - 分钟 .

盖上盖子，继续小火煮20分钟。

[slaɪs] [mʌʃ] ½ [ɪntʃ] [θɪk] .
Slice **mush** **½** **inch** **thick** **.**
片 糊状物 ½ 英寸 厚的 .

将糊状物切成 ½ 英寸厚的片。

[dredʒ] ['slaɪsɪz][ɪn]['flaʊə(r)][ænd; ənd] [braʊn] [ɪn] ['sɒsɪdʒ] ['drɪpɪŋ] .
Dredge **slices** **in** **flour** **and** **brown** **in** **sausage** **drippings** **.**
疏通 切片 在 面粉 和 棕色的 在 香肠 滴落物 .

将肉片裹上面粉，然后在香肠油中煎至金黄。

[fɔːr] [s'ɜːvɪŋz] .
4 **servings** **.**
4 份量 .

4人份。

['sʌmə(r)] ['sæləd] [bəʊl]
Summer **Salad** **Bowl**
夏天 沙拉 碗

夏日沙拉碗

['sʌmə(r)] ['sæləd] [bəʊl]
Summer **Salad** **Bowl**
夏天 沙拉 碗

夏日沙拉碗

['menjuː][aɪ'dɪə]
MENU **IDEA**
菜单 主意

菜单创意

['seləri] [suːp]
Celery **Soup**
芹菜 汤

芹菜汤

['sʌmə(r)] ['sæləd] [bəʊl]
Summer **Salad** **Bowl**
夏天 沙拉 碗

夏日沙拉碗

[pə'teɪtəʊ] [tʃɪps]
Potato **Chips**
土豆 薯片

薯片

['relɪʃ]
Relishes
调味品

调味品

[frentʃ] [bred]
French **Bread**
法语 面包

法式面包

['bʌtə(r)] [ɔ:(r)] [ˌmɑ:dʒə'ri:n]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['tʃɒklət] [keɪk]
Chocolate **Cake**
巧克力 蛋糕

巧克力蛋糕

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

¼ [paʊnd] ['sʌmə(r)] ['sɒsɪdʒ] , [kʌt] [ɪn] [strɪps]
¼ **pound** **summer** **sausage** **,** **cut** **in** **strips**
¼ 磅 夏天 香肠 , 切 在 条状物

¼磅夏季香肠，切成条状

¼ [paʊnd] [bə'ləʊnjə; bə'lɒnjə] , [kʌt] [ɪn] [strɪps]
¼ **pound** **bologna** **,** **cut** **in** **strips**
¼ 磅 博洛尼亚 , 切 在 条状物

¼磅博洛尼亚香肠，切成条状

[wʌn] ['mi:diəm] - [saɪz] [hed] ['letɪs]
1 **medium** **-** **size** **head** **lettuce**
1 中等的 - 尺寸 头 莴苣

1个中等大小的生菜

[wʌn] ['teɪblspu:n] [tʃɒpt] ['ʌnjən]
1 **tablespoon** **chopped** **onion**
1 汤匙 切碎 洋葱

1汤匙切碎的洋葱

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['krʌmb(ə)ld] [blu:] [tʃi:z]
2 **tablespoons** **crumbled** **blue** **cheese**
2 汤匙 崩溃了 蓝色的 奶酪

2汤匙碎蓝纹奶酪

[faɪv] ['slaɪsɪz] ['beɪkən] , [tʃɒpt]
5 **slices** **bacon** **,** **chopped**
5 切片 熏肉 , 切碎

5片培根，切碎

½ [kʌp] ['beɪkən] ['drɪpɪŋ]
½ **cup** **bacon** **drippings**
½ 杯子 熏肉 滴落物

半杯培根油

¼ [kʌp]['vɪnɪgə(r)]
¼ cup vinegar
¼ 杯子 醋

¼ 杯醋

½ ['tiːspuːn] ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs]
½ teaspoon Worcestershire sauce
½ 茶匙 伍斯特郡 酱

½茶匙伍斯特沙司

[breɪk] ['letɪs] ['ɪntuː] ['piːsɪz] .
Break lettuce into pieces .
休息 莴苣 进入 件 .

将生菜掰成小块。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sʌmə(r)] ['sɒsɪdʒ] , [bə'ləʊnjə; bə'lɒnjə] , ['ʌnjən] [ænd; ənd] [bluː] [tʃiːz] .
Add summer sausage , bologna , onion and blue cheese .
添加 夏天 香肠 , 博洛尼亚 , 洋葱 和 蓝色的 奶酪 .

加入夏季香肠、博洛尼亚香肠、洋葱和蓝纹奶酪。

[kʊk] ['beɪkən] [ʌn'tɪl] [krɪsp] , [dreɪn] [ænd; ənd] [seɪv] ['drɪpɪŋ] .
Cook bacon until crisp , drain and save drippings .
厨师 熏肉 直到 脆 , 流走 和 节省 滴落物 .

将培根煎至酥脆，沥干油并保留煎出的油。

[mɪks]['beɪkən] [wɪð] ['ʌðə(r)] [ɪn'griːdiənts] .
Mix bacon with other ingredients .
混合 熏肉 和 其他 原料 .

将培根与其他配料混合。

[ˌeɪ diː 'diː]['vɪnɪgə(r)][ænd; ənd] ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs] [tuː; tə] ½ [kʌp] ['drɪpɪŋ] , [hiːt] [ænd; ənd][pɔː(r)]
Add vinegar and Worcestershire sauce to ½ cup drippings , heat and pour
添加 醋 和 伍斯特郡 酱 到 ½ 杯子 滴落物 , 热 和 倒
['əʊvə(r)]['sæləd][dʒʌst][bɪ'fɔː(r)] ['sɜːvɪŋ] .
over salad just before serving .
超过 沙拉 只是 前 服务 .

在半杯肉汁中加入醋和伍斯特沙司，加热后在上菜前淋在沙拉上。

[tɒs] ['laɪtli] .
Toss lightly .
折腾 轻轻 .

轻轻翻拌。

[fɔːr][tuː; tə][sɪks] [s'ɜːvɪŋz] .
4 to 6 servings .
4 到 6 份量 .

4至6人份。

['fruːtɪd] [hæm][rəʊlz]
Fruited Ham Rolls
果实 火腿 卷

水果火腿卷

['fruːtɪd] [hæm][rəʊlz]
Fruited Ham Rolls
果实 火腿 卷

水果火腿卷

['menjuː]
MENU
菜单

菜单

['fru:tɪd] [hæm] [rəʊlz]
Fruited Ham Rolls
果实 火腿 卷

水果火腿卷

[pə'teɪtəʊ] [bɔ:lz]
Potato Balls
土豆 球

土豆球

[ə'spærəgəs]
Asparagus
芦笋

芦笋

['kærət] - ['reɪzn] ['sæləd]
Carrot - Raisin Salad
胡萝卜 - 葡萄干 沙拉

胡萝卜葡萄干沙拉

[hɑ:d] [rəʊlz]
Hard Rolls
难的 卷

硬卷

['bʌtə(r)] [ɔ:(r)] [ˌmɑ:dʒə'ri:n]
Butter or Margarine
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['tʃɒklət] ['pʊdɪŋ]
Chocolate Pudding
巧克力 布丁

巧克力布丁

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[eit] ['slaɪsɪz] “ [bɔɪld] ” [hæm] , [kʌt] ⅛ [ɪntʃ] [θɪk]
8 slices “ boiled ” ham , cut ⅛ inch thick
8 切片 “ 煮沸 ” 火腿 , 切 ⅛ 英寸 厚的

片水煮火腿，切成 ⅛ 英寸厚。

[wʌn] [kʌp] [tʃɒpt] , [draɪd] ['eɪprɪkɒts]
1 cup chopped , dried apricots
1 杯子 切碎 , 干燥 杏子

1 杯切碎的干杏

[θri:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['bʌtə(r)] [ɔ:(r)] [ˌmɑ:dʒə'ri:n]
3 tablespoons butter or margarine
3 汤匙 黄油 或者 人造黄油

3汤匙黄油或人造黄油

[θri:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['flaʊə(r)]
3 tablespoons flour
3 汤匙 面粉

3汤匙面粉

[wʌn] [kʌp] [mɪlk]
1 cup milk
1 杯子 牛奶

杯牛奶

1½ [kʌps] [kʊkt] [raɪs]
1½ cups cooked rice
1½ 杯子 煮熟 米

1.5 杯熟米饭

¼ ['tiːspuːn] ['nʌtmeg]
¼ teaspoon nutmeg
¼ 茶匙 肉豆蔻

¼茶匙肉豆蔻

[səʊk] ['eɪprɪkɒts] [ʌn'tɪl] [sɒft] .
Soak apricots until soft .
浸泡 杏子 直到 柔软的 .

将杏子浸泡至软烂。

[meɪk] [ə; eɪ] [kriːm] [sɔːs] [æz; əz] [f'ɒləʊz] : [melt] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn] , [ˌeɪ diː 'diː] ['flaʊə(r)] , ['stɜːrɪŋ]
Make a cream sauce as follows : melt butter or margarine , add flour , stirring
制作 一个 奶油 酱 作为 跟随 : 熔化 黄油 或者 人造黄油 , 添加 面粉 , 搅拌
[ʌn'tɪl] ['blendɪd] .
until blended .
直到 混合 .

按以下步骤制作奶油酱：融化黄油或人造黄油，加入面粉，搅拌至混合均匀。

[ˌeɪ diː 'diː] [mɪlk] , [kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] .
Add milk , cook , stirring constantly , until thickened .
添加 牛奶 , 厨师 , 搅拌 不断地 , 直到 增稠 .

加入牛奶，不断搅拌，煮至浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː] ['eɪprɪkɒts] , [raɪs] [ænd; ənd] ['nʌtmeg] [tuː; tə] [kriːm] [sɔːs] ; [mɪks] [wel] .
Add apricots , rice and nutmeg to cream sauce ; mix well .
添加 杏子 , 米 和 肉豆蔻 到 奶油 酱 ; 混合 出色地 .

将杏干、米饭和肉豆蔻加入奶油酱中；搅拌均匀。

[pleɪs] [ə'baʊt] ¼ [kʌp] [ɒv; əv] [raɪs] ['mɪkstʃə(r)] [ɒn] [iːtʃ] [hæm] [slaɪs] , [rəʊl] [laɪk] ['dʒeli] [rəʊl] .
Place about ¼ cup of rice mixture on each ham slice , roll like jelly roll .
地方 关于 ¼ 杯子 的 米 混合物 在 每个 火腿 片 , 卷 喜欢 果冻 卷 .

在每片火腿上放约 1/4 杯米饭混合物，像卷果冻卷一样卷起来。

['fɑːs(ə)n] [wɪð] ['wʊdn] [pɪks] .
Fasten with wooden picks .
系 和 木制的 精选 .

用木签固定。

[pleɪs] [rəʊlz] [ɪn] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] , [beɪk] [ɪn] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) - ['mɪnɪts] [ɔː(r)] [ʌn'tɪl] ['hiːtɪd]
Place rolls in baking dish , bake in moderate oven (350° F .) 20 minutes or until heated
地方 卷 在 烘烤 盘子 , 烤 在 缓和 烤箱 (350° F .) - 分钟 或者 直到 加热
[θruː] .
through .
通过 .

将面包卷放入烤盘中，在中等温度的烤箱（350°F）中烘烤 20 分钟或直至完全加热。

[eit] [s'ɜːvɪŋz] . -
8 servings . 32
8 份量 . -

8人份。32

['sməʊki] ['sɒsɪdʒ] [spə'geti] [sɔːs]
Smoky Sausage Spaghetti Sauce
烟 香肠 意大利细面条 酱

烟熏香肠意面酱

['sməʊki] ['sɒsɪdʒ] [spə'geti] [sɔːs]

Smoky	**Sausage**	**Spaghetti**	**Sauce**
烟	香肠	意大利细面条	酱

烟熏香肠意面酱

['menjuː]

Menu
菜单

菜单

['sməʊki] ['sɒsɪdʒ]

Smoky	**Sausage**
烟	香肠

烟熏香肠

[spə'geti] [sɔːs]

Spaghetti	**Sauce**
意大利细面条	酱

意大利面酱

[mɪkst] ['vedʒtəb(ə)l]['sæləd]

Mixed	**Vegetable**	**Salad**
混合	蔬菜	沙拉

什锦蔬菜沙拉

['gɑːlɪk] [frentʃ] [bred]

Garlic	**French**	**Bread**
蒜	法语	面包

蒜香法棍

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

让我们一起烹饪肉类：你会喜欢的食谱(Let's Cook Meat Recipes You'll Like)

['bʌtə(r)] [ɔ:(r)] [ˌmɑ:dʒə'ri:n]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

[aɪs] [kri:m]
Ice **Cream**
冰 奶油

冰淇淋

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[wʌn] [paʊnd] [sməʊkt] ['sɒsɪdʒ] [lɪŋks]
1 **pound** **smoked** **sausage** **links**
1 磅 熏制 香肠 链接

1磅烟熏香肠

[θri:] ['teɪbəlˌspu:nz] [lɑ:d] [ɔ:(r)] ['drɪpɪŋ]
3 **tablespoons** **lard** **or** **drippings**
3 汤匙 猪油 或者 滴落物

3汤匙猪油或油脂

½ [kʌp] [mɪnst] ['ʌnjən]
½ **cup** **minced** **onion**
½ 杯子 剁碎 洋葱

半杯切碎的洋葱

[wʌn] [gri:n] ['pepə(r)] , [kʌt] [ɪn] [θɪn] [strɪps]
1 **green** **pepper** **,** **cut** **in** **thin** **strips**
1 绿色的 胡椒 , 切 在 薄的 条状物

1个青椒，切成细条

½ [paʊnd] [freʃ] ['mʌʃrʊmz] [ɔ:(r)]
½ **pound** **fresh** **mushrooms** **or**
½ 磅 新鲜的 蘑菇 或者

半磅新鲜蘑菇或

[wʌn] [smɔ:l] [kæn; kən] ['mʌʃrʊmz]
1 **small** **can** **mushrooms**
1 小的 能 蘑菇

1小罐蘑菇

- [stʌft] ['ɒlɪvz] , [slaɪst]
12 **stuffed** **olives** **,** **sliced**
- 填充 橄榄 , 切片

12颗酿橄榄，切片

¼ ['ti:spu:n] ['gɑ:lɪk] [sɔ:lt]
¼ **teaspoon** **garlic** **salt**
¼ 茶匙 蒜 盐

¼茶匙蒜盐

[wʌn][eit] - [aʊns] [kæn; kən][tə'mɑ:təʊ] [sɔ:s]

1	8	-	ounce	can	tomato	sauce
1	8	-	盎司	能	番茄	酱

1罐8盎司装番茄酱

[wʌn][nəʊ] . 2½ [kæn; kən][tə'mɑ:təʊz]

1	No	.	2½	can	tomatoes
1	不	.	2½	能	西红柿

1罐2号半番茄罐头

[wʌn][eit] - [aʊns] ['pækɪdʒ] [spə'geti]

1	8	-	ounce	package	spaghetti
1	8	-	盎司	包裹	意大利细面条

1包8盎司意大利面

['greɪtɪd]['pɑ:məzæn; ˌpɑ:mə'zæn] [tʃi:z] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd]

Grated	Parmesan	cheese	,	if	desired
磨碎的	帕尔马干酪	奶酪	, 如果		想要的

磨碎的帕玛森奶酪（可选）

[slaɪs] ['sɒsɪdʒ] [lɪŋks] [daɪ'ægənəli][ɪn] ½ - [ɪntʃ] ['pi:sɪz] .

Slice	sausage	links	diagonally	in	½	-	inch	pieces	.
片	香肠	链接	对角线	在	½	-	英寸	件	.

将香肠斜切成 ½ 英寸的小段。

[kʊk] ['sɒsɪdʒ] , ['ʌnjən] , [gri:n] ['pepə(r)][ænd; ənd] ['mʌʃrʊmz] [ɪn][lɑ:d][ɔ:(r)] ['drɪpɪŋ] [ʌn'tɪl] ['laɪtli]

Cook	sausage	,	onion	,	green	pepper	and	mushrooms	in	lard	or	drippings	until	lightly
厨师	香肠	,	洋葱	,	绿色的	胡椒	和	蘑菇	在	猪油	或者	滴落物	直到	轻轻

[braʊn] .

browned	.
棕色	.

将香肠、洋葱、青椒和蘑菇用猪油或猪油煎至微黄。

[ˌeɪ di: 'di:] ['ɒlɪvz] , ['gɑ:lɪk][sɔ:lt] , [tə'mɑ:təʊ] [sɔ:s] [ænd; ənd][tə'mɑ:təʊz] .

Add	olives	,	garlic	salt	,	tomato	sauce	and	tomatoes	.
添加	橄榄	,	蒜	盐	,	番茄	酱	和	西红柿	.

加入橄榄、蒜盐、番茄酱和西红柿。

['sɪmə(r)] [æt; ət] [li:st] [ˌtu:'tu:] ['aʊəz] .

Simmer	at	least	2	hours	.
煨	在	至少	2	小时	.

至少慢炖2小时。

[kʊk] [spə'geti] [ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['sɔ:ltɪd]['wɔ:tə(r)][ʌn'tɪl]['tendə(r)] .

Cook	spaghetti	in	boiling	salted	water	until	tender	.
厨师	意大利细面条	在	沸腾	咸的	水	直到	投标	.

将意大利面放入沸腾的盐水中煮至软熟。

[rɪns] [ænd; ənd][dreɪn] .

Rinse	and	drain	.
冲洗	和	流走	.

冲洗并沥干。

[sɜ:v] [sɔ:s] ['əʊvə(r)] [spə'geti] [ænd; ənd]['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['greɪtɪd]['pɑ:məzæn; ˌpɑ:mə'zæn] [tʃi:z] , [ɪf]

Serve	sauce	over	spaghetti	and	sprinkle	with	grated	Parmesan	cheese	,	if
服务	酱	超过	意大利细面条	和	撒	和	磨碎的	帕尔马干酪	奶酪	, 如果	

[dɪ'zaɪəd] .

desired	.
想要的	.

将酱汁淋在意大利面上，如果喜欢，可以撒上磨碎的帕玛森奶酪。

[fɔːr][tuː; tə][sɪks] [sˈɜːvɪŋz] .
4 **to** **6** **servings** **.**
4 到 6 份量 .

4至6人份。

['tʃeri] [miːt] ['mʌfɪn]
Cherry **Meat** **Muffins**
樱桃 肉 松饼

樱桃肉松饼

['tʃeri] [miːt] ['mʌfɪn]
Cherry **Meat** **Muffins**
樱桃 肉 松饼

樱桃肉松饼

['menjuː][aɪˈdɪə]
MENU **IDEA**
菜单 主意

菜单创意

['tʃeri] [miːt] ['mʌfɪn]
Cherry **Meat** **Muffins**
樱桃 肉 松饼

樱桃肉松饼

[beɪkt] [pəˈteɪtəʊz]
Baked **Potatoes**
烘焙 土豆

烤土豆

[əˈspærəgəs]
Asparagus
芦笋

芦笋

[hed] ['letɪs] ['sæləd]
Head **Lettuce** **Salad**
头 莴苣 沙拉

生菜沙拉

[hɑːd] [rəʊlz]
Hard **Rolls**
难的 卷

硬卷

['bʌtə(r)] [ɔː(r)][ˌmɑːdʒəˈriːn]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['lemən] ['ʃɪfɒn] [keɪk]
Lemon **Chiffon** **Cake**
柠檬 薄纱 蛋糕

柠檬戚风蛋糕

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[wʌn] - - [aʊns] [kæn; kən] ['lʌntʃən] [miːt] , [graʊnd]
1 **12** **-** **ounce** **can** **luncheon** **meat** **,** **ground**
1 - - 盎司 能 午餐 肉 , 地面

1罐12盎司的绞碎午餐肉

[wʌn] [kʌp] [sɒft] [bred] [krʌmz]
1 **cup** **soft** **bread** **crumbs**
1 杯子 柔软的 面包 面包屑

杯软面包屑

[wʌn] [eg] , [wel] ['biːt(ə)n]
1 **egg** **,** **well** **beaten**
1 蛋 , 出色地 被打败

1个鸡蛋，打散

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [braʊn] ['ʃʊgə(r)]
2 **tablespoons** **brown** **sugar**
2 汤匙 棕色的 糖

2汤匙红糖

[wʌn] ['tiːspuːn] [prɪ'peəd] ['mʌstəd]
1 **teaspoon** **prepared** **mustard**
1 茶匙 准备 芥末

1茶匙芥末酱

[kəm'baɪn] [ɪn'griːdiənts] [ɪn]['ɔːdə(r)]['gɪv(ə)n] , [mɪks] ['θʌrəli] .
Combine **ingredients** **in** **order** **given** **,** **mix** **thoroughly** **.**
结合 原料 在 命令 给定 , 混合 彻底 .

按顺序将所有材料混合均匀。

[pæk] ['mɪkstʃə(r)]['ɪntuː] ['miːdiəm] - [saɪz] ['mʌfɪn] [pænz] , ['fɪlɪŋ] [iːtʃ] ⅔ [fʊl] .
Pack **mixture** **into** **medium** **-** **size** **muffin** **pans** **,** **filling** **each** **⅔** **full** **.**
盒 混合物 进入 中等的 - 尺寸 松饼 平底锅 , 填充 每个 ⅔ 满的 .

将混合物装入中等大小的松饼模具中，每个模具装至三分之二满。

[beɪk] [ɪn] [sləʊ] ['ʌv(ə)n] (300° [ef] .) [fɔː(r); fə(r)] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .
Bake **in** **slow** **oven** **(** **300°** **F** **.** **)** **for** **30** **to** **45** **minutes** **.**
烤 在 慢的 烤箱 (300° F .) 为了 - 到 - 分钟 .

在低温烤箱（300°F）中烘烤30至45分钟。

[sɜːv] [wɪð] ['tʃeri] [sɔːs] .
Serve **with** **Cherry** **Sauce** **.**
服务 和 樱桃 酱 .

佐以樱桃酱食用。

[θriː][tuː; tə][fɔːr] [sˈɜːvɪŋz] .
3 **to** **4** **servings** **.**
3 到 4 份量 .

3至4人份。

['tʃeri] [sɔːs]
Cherry **Sauce**
樱桃 酱

樱桃酱

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['kɔːnstɑːtʃ]
1 **tablespoon** **cornstarch**
1 汤匙 玉米淀粉

1汤匙玉米淀粉

¼ [kʌp] ['ʃʊgə(r)]
¼ **cup** **sugar**
¼ 杯子 糖

¼ 杯糖

[wʌn] [kʌp] ['tʃeri] [dʒuːs]
1 **cup** **cherry** **juice**
1 杯子 樱桃 汁

杯樱桃汁

[wʌn] [kʌp] ['pɪtɪd] [red] ['tʃeriz]

1	cup	pitted	red	cherries
1	杯子	凹坑	红色的	樱桃

杯去核红樱桃

[kəm'baɪn] ['kɔ:nstɑ:tʃ] , ['ʃʊgə(r)] [ænd; ənd] ['tʃeri] [dʒu:s] .

Combine	cornstarch	,	sugar	and	cherry	juice	.
结合	玉米淀粉	,	糖	和	樱桃	汁	.

将玉米淀粉、糖和樱桃汁混合。

[kʊk] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hi:t] , ['stɜ:rɪŋ] ['kɒnstəntli] [ʌn'tɪl] [θɪk] [ænd; ənd] [klɪə(r)] .

Cook	over	low	heat	,	stirring	constantly	until	thick	and	clear	.
厨师	超过	低的	热	,	搅拌	不断地	直到	厚的	和	清除	.

小火慢煮，不断搅拌，直至浓稠透明。

[ˌeɪ di: 'di:] ['tʃeriz] [ænd; ənd] [sɜ:v] [hɒt] ['əʊvə(r)] [mi:t] ['mʌfɪn] . -

Add	cherries	and	serve	hot	over	meat	muffins	.	33
添加	樱桃	和	服务	热的	超过	肉	松饼	.	-

加入樱桃，趁热浇在肉松饼上即可食用。33

['resəpɪz] [fɔ:(r); fə(r)] [və'raɪəti] [mi:ts]

Recipes	for	VARIETY	MEATS
食谱	为了	种类	肉类

什锦肉食谱

[hɑ:t] [ændəlaʊs]

Heart	Andalouse
心	安达卢斯

安达卢斯之心

[hɑ:t] [ændəlaʊs]

Heart	Andalouse
心	安达卢斯

安达卢斯之心

['menju:] [aɪ'dɪə]

MENU	IDEA
菜单	主意

菜单创意

[hɑ:t] [ændəlaʊs]

Heart	Andalouse
心	安达卢斯

安达卢斯之心

[raɪs] [ænd; ənd] ['pi:z]

Rice	and	Peas
米	和	豌豆

米饭和豌豆

[tɒst] [gri:n] ['sæləd]

Tossed	Green	Salad
抛掷	绿色的	沙拉

拌蔬菜沙拉

[sɔ:lt] [stɪks]

Salt	Sticks
盐	棍子

盐棒

['bʌtə(r)] [ɔ:(r)] [ˌmɑ:dʒə'ri:n]

Butter	or	Margarine
黄油	或者	人造黄油

黄油或人造黄油

['leмən] ['ʃɪfɒn] [paɪ]
Lemon Chiffon Pie
柠檬 薄纱 馅饼

柠檬戚风派

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[wʌn] [paʊnd] [biːf] [ɔː(r)] [viːl] [hɑːt]
1 pound beef or veal heart
1 磅 牛肉 或者 小牛肉 心

1磅牛心或小牛心

[wʌn] [kʌp] ['wɔːtə(r)]
1 cup water
1 杯子 水

杯水

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 teaspoon salt
1 茶匙 盐

1茶匙盐

[wʌn][nəʊ] . [wʌn][kæn; kən] [kən'denst] [tə'mɑːtəʊ] [suːp]
1 No . 1 can condensed tomato soup
1 不 . 1 能 浓缩版 番茄 汤

1罐1号浓缩番茄汤

¼ [paʊnd] ['tʃedə(r)] [tʃiːz] , ['greɪtɪd]
¼ pound cheddar cheese , grated
¼ 磅 切达干酪 奶酪 , 磨碎的

¼磅切达干酪，磨碎

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs]
1 tablespoon Worcestershire sauce
1 汤匙 伍斯特郡 酱

1汤匙伍斯特沙司

¼ [kʌp] ['flaʊə(r)]
¼ cup flour
¼ 杯子 面粉

¼ 杯面粉

½ [kʌp] [mɪlk]
½ cup milk
½ 杯子 牛奶

半杯牛奶

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [hɒt] [kʊkt] [raɪs]
2 cups hot cooked rice
2 杯子 热的 煮熟 米

杯热米饭

[wʌn][nəʊ] . - [kæn; kən][ɔː(r)][wʌn] - - [aʊns] ['pækɪdʒ] ['frəʊz(ə)n] ['piːz] , [kʊkt]
1 No . 303 can or 1 12 - - ounce package frozen peas , cooked
1 不 . - 能 或者 1 - - 盎司 包裹 冷冻 豌豆 , 煮熟

1罐303号罐装或1包12盎司（约340克）冷冻豌豆，煮熟

[wɒʃ] [hɑːt] [ænd; ənd] [rɪ'muːv] [hɑːd] [pɑːts] .
Wash heart and remove hard parts .
洗 心 和 消除 难的 部分 .

清洗心脏并去除硬块。

[kʌt] [ɪn] ¾ - [ɪntʃ] [kjuːbz] .
Cut **in** **¾** **-** **inch** **cubes** **.**
切 在 ¾ - 英寸 立方体 .

切成¾英寸的立方体。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ˈwɔːtə(r)][ænd; ənd][sɔːlt] .
Add **water** **and** **salt** **.**
添加 水 和 盐 .

加水和盐。

[ˈkʌvə(r)] [ˈkləʊsli] , [kʊk] [ˈsləʊli] 1½ [ˈaʊəz] .
Cover **closely** **,** **cook** **slowly** **1½** **hours** **.**
覆盖 密切 , 厨师 缓慢地 1½ 小时 .

盖紧锅盖，小火慢煮 1.5 小时。

[ˌeɪ diː ˈdiː][təˈmɑːtəʊ] [suːp] , [tʃiːz] [ænd; ənd] [ˈwʊstəʃə(r)] [sɔːs] .
Add **tomato** **soup** **,** **cheese** **and** **Worcestershire** **sauce** **.**
添加 番茄 汤 , 奶酪 和 伍斯特郡 酱 .

加入番茄汤、奶酪和伍斯特沙司。

[kənˈtɪnjuː] [ˈkʊkɪŋ] [ʌnˈtɪl] [tʃiːz] [ɪz] [ˈmeltɪd] .
Continue **cooking** **until** **cheese** **is** **melted** **.**
继续 烹饪 直到 奶酪 是 融化 .

继续烹煮至奶酪融化。

[meɪk] [ə; eɪ] [peɪst] [ɒv; əv][ˈflaʊə(r)][ænd; ənd][mɪlk][ænd; ənd] [ˈθɪkən] [hɑːt] [ˈmɪkstʃə(r)] .
Make **a** **paste** **of** **flour** **and** **milk** **and** **thicken** **heart** **mixture** **.**
制作 一个 粘贴 的 面粉 和 牛奶 和 加厚 心 混合物 .

将面粉和牛奶混合成糊状，用来勾芡。

[sɜːv] [ˈəʊvə(r)][raɪs][ænd; ənd] [ˈpiːz] .
Serve **over** **rice** **and** **peas** **.**
服务 超过 米 和 豌豆 .

配米饭和豌豆食用。

[sɪks] [sˈɜːvɪŋz] .
6 **servings** **.**
6 份量 .

6人份。

[ˈlɪvə(r)][rəʊlz]
Liver **Rolls**
肝 卷

肝卷

[ˈlɪvə(r)][rəʊlz]
Liver **Rolls**
肝 卷

肝卷

[ˈmenjuː][aɪˈdɪə]
MENU **IDEA**
菜单 主意

菜单创意

[ˈlɪvə(r)][rəʊlz]
Liver **Rolls**
肝 卷

肝卷

[fraɪd] [pəˈteɪtəʊz][ænd; ənd] [ˈʌnjənz]
Fried **Potatoes** **and** **Onions**
油煎 土豆 和 洋葱

炸土豆和洋葱

[stʌft] [tə'mɑ:təʊ]['sæləd]
Stuffed Tomato Salad
填充 番茄 沙拉

酿番茄沙拉

[frentʃ] [bred]
French Bread
法语 面包

法式面包

['bʌtə(r)][ɔ:(r)][ˌmɑ:dʒə'ri:n]
Butter or Margarine
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['paɪnæp(ə)l] - [mɪnt]['sʌndeɪ; 'sʌndi]
Pineapple - Mint Sundae
菠萝 - 薄荷 圣代

菠萝薄荷圣代

['tʃɒklət] ['braʊniz]
Chocolate Brownies
巧克力 布朗尼蛋糕

巧克力布朗尼

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[sɪks]['slaɪsɪz] [bi:f] [ɔ:(r)] [pɔ:k] ['lɪvə(r)] , [kʌt] ¼ - [ɪntʃ] [θɪk]
6 slices beef or pork liver , cut ¼ - inch thick
6 切片 牛肉 或者 猪肉 肝 , 切 ¼ - 英寸 厚的

片牛肝或猪肝，切成 ¼ 英寸厚的片。

[wʌn] ['ti:spu:n] [sɔ:lt]
1 teaspoon salt
1 茶匙 盐

1茶匙盐

½ ['ti:spu:n] ['pepə(r)]
½ teaspoon pepper
½ 茶匙 胡椒

半茶匙胡椒粉

⅛ ['ti:spu:n] [taɪm]
⅛ teaspoon thyme
⅛ 茶匙 百里香

⅛茶匙百里香

[sɪks] [pɔ:k] ['sɒsɪdʒ] [lɪŋks]
6 pork sausage links
6 猪肉 香肠 链接

6根猪肉香肠

[wʌn] ['teɪblspu:n] [lɑ:d]
1 tablespoon lard
1 汤匙 猪油

1汤匙猪油

[wʌn] [kʌp] [tə'mɑ:təʊ] [sɔ:s]
1 cup tomato sauce
1 杯子 番茄 酱

杯番茄酱

[trɪm] ['membreɪn] [frɒm; frəm]['lɪvə(r)] , ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['siːzniŋz] .

Trim	**membrane**	**from**	**liver**	**,**	**sprinkle**	**with**	**seasonings**	**.**
修剪	膜	从	肝	,	撒	和	调味料	.

去除肝脏上的薄膜，撒上调味料。

[rəʊl] [iːtʃ] [slaɪs] [wɪð] [ə; eɪ] ['sɒsɪdʒ] [lɪŋk][ɪn]['sentə(r)] ; ['fɑːs(ə)n] [wɪð] [ə; eɪ] ['wʊdn] [pɪk] .

Roll	**each**	**slice**	**with**	**a**	**sausage**	**link**	**in**	**center**	**;**	**fasten**	**with**	**a**	**wooden**	**pick**	**.**
卷	每个	片	和	一个	香肠	关联	在	中心	;	系	和	一个	木制的	挑选	.

将每片面包卷起，中间夹入一根香肠；用木签固定。

[braʊn] ['sləʊli] [ɪn][lɑːd] , [pɔː(r)] [ɒf] ['drɪpɪŋ] .

Brown	**slowly**	**in**	**lard**	**,**	**pour**	**off**	**drippings**	**.**
棕色的	缓慢地	在	猪油	,	倒	离开	滴落物	.

用猪油慢慢煎至棕色，倒掉滴落的油脂。

[ˌeɪ diː 'diː][tə'mɑːtəʊ] [sɔːs] .

Add	**tomato**	**sauce**	**.**
添加	番茄	酱	.

加入番茄酱。

['kʌvə(r)] , ['sɪmə(r)] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [ɔː(r)][ʌn'tɪl]['tendə(r)] .

Cover	**,**	**simmer**	**30**	**to**	**45**	**minutes**	**or**	**until**	**tender**	**.**
覆盖	,	煨	-	到	-	分钟	或者	直到	投标	.

盖上锅盖，小火慢炖 30 至 45 分钟，或直至食材变软。

[sɪks] ['sɜːvɪŋz] . -

6	**servings**	**.**	**34**
6	份量	.	-

6人份。34

[sməʊkt] [tʌŋ] ['reəbɪt]

Smoked	**Tongue**	**Rarebit**
熏制	舌头	稀有比特

烟熏牛舌干酪

[sməʊkt] [tʌŋ] ['reəbɪt]

Smoked	**Tongue**	**Rarebit**
熏制	舌头	稀有比特

烟熏牛舌干酪

['menjuː][aɪ'dɪə]

MENU	**IDEA**
菜单	主意

菜单创意

[sməʊkt] [tʌŋ] ['reəbɪt]

Smoked	**Tongue**	**Rarebit**
熏制	舌头	稀有比特

烟熏牛舌干酪

[bɔɪld] [raɪs]

Boiled	**Rice**
煮沸	米

白米饭

['bʌtəd] ['piːz]

Buttered	**Peas**
涂黄油的	豌豆

黄油豌豆

['kjuːkʌmbə(r)] - ['ʌnjən] ['sæləd]

Cucumber	**-**	**Onion**	**Salad**
黄瓜	-	洋葱	沙拉

黄瓜洋葱沙拉

[hɑːd] [rəʊlz]
Hard **Rolls**
难的 卷

硬卷

['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['sʌðən] ['mɑːb(ə)l] [keɪk]
Southern **Marble** **Cake**
南方 大理石 蛋糕

南方大理石蛋糕

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

- [tuː; tə] - ['slaɪsɪz] [kʊkt] [sməʊkt] [tʌŋ] [ɔː(r)] [wʌn] [naɪn] - [aʊns] [kæn; kən] [sməʊkt] [tʌŋ]
10 **to** **12** **slices** **cooked** **smoked** **tongue** **or** **1** **9** **-** **ounce** **can** **smoked** **tongue**
- 到 - 切片 煮熟 熏制 舌头 或者 1 9 - 盎司 能 熏制 舌头

10到12片煮熟的烟熏牛舌，或1罐9盎司的烟熏牛舌

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]
2 **tablespoons** **butter** **or** **margarine**
2 汤匙 黄油 或者 人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]
2 **tablespoons** **flour**
2 汤匙 面粉

2汤匙面粉

¼ ['tiːspuːn] [pə'priːkə; 'pæprɪkə]
¼ **teaspoon** **paprika**
¼ 茶匙 辣椒

¼茶匙辣椒粉

¼ ['tiːspuːn] [draɪ] ['mʌstəd]
¼ **teaspoon** **dry** **mustard**
¼ 茶匙 干燥 芥末

¼茶匙干芥末

[wʌn] [kʌp] [mɪlk]
1 **cup** **milk**
1 杯子 牛奶

杯牛奶

[wʌn] [kʌp] ['greɪtɪd] ['tʃedə(r)] [tʃiːz]
1 **cup** **grated** **cheddar** **cheese**
1 杯子 磨碎的 切达干酪 奶酪

杯磨碎的切达奶酪

½ ['tiːspuːn] ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs]
½ **teaspoon** **Worcestershire** **sauce**
½ 茶匙 伍斯特郡 酱

½茶匙伍斯特沙司

[kʌt] [tʌŋ] ['ɪntuː] [θɪn] [strɪps] , [ə'baʊt] [θriː] ['ɪntʃɪz] [lɒŋ] .
Cut **tongue** **into** **thin** **strips** **,** **about** **3** **inches** **long** **.**
切 舌头 进入 薄的 条状物 , 关于 3 英寸 长的 .

将舌头切成细条，每条约 3 英寸长。

[melt] ['bʌtə(r)] [ɔ:(r)] [ˌmɑ:dʒə'ri:n] .

Melt	**butter**	**or**	**margarine**	**.**
熔化	黄油	或者	人造黄油	.

融化黄油或人造黄油。

[stɜ:(r)] [ɪn] ['flaʊə(r)] , [pə'pri:kə; 'pæprɪkə] [ænd; ənd] ['mʌstəd] .

Stir	**in**	**flour**	**,**	**paprika**	**and**	**mustard**	**.**
搅拌	在	面粉	,	辣椒	和	芥末	.

加入面粉、辣椒粉和芥末。

[ˌeɪ di: 'di:] [mɪlk] , [kʊk] , ['stɜ:rɪŋ] ['kɒnstəntli] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] .

Add	**milk**	**,**	**cook**	**,**	**stirring**	**constantly**	**until**	**thickened**	**.**
添加	牛奶	,	厨师	,	搅拌	不断地	直到	增稠	.

加入牛奶，边煮边搅拌，直至变稠。

[ˌeɪ di: 'di:] [tʃi:z] [ænd; ənd] [kʊk] ['veri] ['sləʊli] [ʌn'tɪl] ['meltɪd] .

Add	**cheese**	**and**	**cook**	**very**	**slowly**	**until**	**melted**	**.**
添加	奶酪	和	厨师	非常	缓慢地	直到	融化	.

加入奶酪，小火慢煮至融化。

[ˌeɪ di: 'di:] ['wʊstəʃə(r)] [sɔ:s] [ænd; ənd] [fəʊld] [ɪn] [tʌŋ] ['pi:sɪz] .

Add	**Worcestershire**	**sauce**	**and**	**fold**	**in**	**tongue**	**pieces**	**.**
添加	伍斯特郡	酱	和	折叠	在	舌头	件	.

加入伍斯特沙司，拌入牛舌块。

[sɜ:v] ['əʊvə(r)] [raɪs] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .

Serve	**over**	**rice**	**,**	**if**	**desired**	**.**
服务	超过	米	, 如果		想要的	.

可搭配米饭食用。

[fɔ:r] [tu:; tə] [sɪks] [s'ɜ:vɪŋz] .

4	**to**	**6**	**servings**	**.**
4	到	6	份量	.

4至6人份。

['swi:tbredz] — [kə'neɪdiən] - [staɪl] ['beɪkən] — ['paɪnæp(ə)l] [grɪl]

Sweetbreads	**—**	**Canadian**	**-**	**Style**	**Bacon**	**—**	**Pineapple**	**Grill**
甜面包	—	加拿大	-	风格	熏肉	—	菠萝	炙烤

甜面包—加拿大风味培根—菠萝烤肉

['swi:tbred] [grɪl]

Sweetbread	**Grill**
甜面包	炙烤

甜面包烧烤

['menju:] [aɪ'dɪə]

MENU	**IDEA**
菜单	主意

菜单创意

['swi:tbred] [grɪl]

Sweetbread	**Grill**
甜面包	炙烤

甜面包烧烤

[mæʃt] [pə'teɪtəʊz]

Mashed	**Potatoes**
捣碎	土豆

土豆泥

[gri:n] [bi:nz]

Green	**Beans**
绿色的	豆子

绿豆

[tə'mɑːtəʊ] - ['kjuːkʌmbə(r)]['sæləd]

Tomato	**-**	**Cucumber**	**Salad**
番茄	-	黄瓜	沙拉

番茄黄瓜沙拉

['kləʊvəliːf] [rəʊlz]

Cloverleaf	**Rolls**
三叶草	卷

三叶草卷

['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]

Butter	**or**	**Margarine**
黄油	或者	人造黄油

黄油或人造黄油

['tʃɒklət] [fʌdʒ] [keɪk]

Chocolate	**Fudge**	**Cake**
巧克力	做傻事	蛋糕

巧克力软糖蛋糕

['bevərɪdʒ]

Beverage
饮料

饮料

[wʌn] [paʊnd] ['swiːtbredz]

1	**pound**	**sweetbreads**
1	磅	甜面包

1磅甜面包

[wʌn] [kwɔːt] ['wɔːtə(r)]

1	**quart**	**water**
1	夸脱	水

1夸脱水

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	**teaspoon**	**salt**
1	茶匙	盐

1茶匙盐

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['vɪnɪgə(r)][ɔː(r)]['lemən][dʒuːs]

1	**tablespoon**	**vinegar**	**or**	**lemon**	**juice**
1	汤匙	醋	或者	柠檬	汁

1汤匙醋或柠檬汁

[sɪks]['slaɪsɪz][kə'neɪdiən] - [staɪl] ['beɪkən][kʌt] ¼ - [ɪntʃ] [θɪk]

6	**slices**	**Canadian**	**-**	**style**	**bacon**	**cut**	**¼**	**-**	**inch**	**thick**
6	切片	加拿大	-	风格	熏肉	切	¼	-	英寸	厚的

片加拿大式培根，切成 ¼ 英寸厚

[sɪks]['paɪnæp(ə)l]['slaɪsɪz]

6	**pineapple**	**slices**
6	菠萝	切片

6片菠萝

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn] , ['meltɪd]

2	**tablespoons**	**butter**	**or**	**margarine**	**,**	**melted**
2	汤匙	黄油	或者	人造黄油	,	融化

2汤匙融化的黄油或人造黄油

[wɒʃ] ['swiːtbredz] .

Wash	**sweetbreads**	**.**
洗	甜面包	.

清洗胸腺。

[ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtə(r)] , [sɔːlt][ænd; ənd]['vɪnɪgə(r)][ɔː(r)]['lemən][dʒuːs] .

Add	**water**	**,**	**salt**	**and**	**vinegar**	**or**	**lemon**	**juice**	**.**
添加	水	,	盐	和	醋	或者	柠檬	汁	.

加入水、盐和醋或柠檬汁。

['sɪmə(r)] - ['mɪnɪts] .

Simmer	**20**	**minutes**	**.**
煨	-	分钟	.

小火慢炖20分钟。

[dreɪn] .

Drain	**.**
流走	.

流走。

[rɪ'muːv] ['membreɪn] [ænd; ənd][dɪ'vaɪd] ['swiːtbredz] ['ɪntuː][sɪks] [s'ɜːvɪŋz] .

Remove	**membrane**	**and**	**divide**	**sweetbreads**	**into**	**6**	**servings**	**.**
消除	膜	和	划分	甜面包	进入	6	份量	.

去除薄膜，将胸腺分成 6 份。

[pleɪs] [kə'neɪdiən] - [staɪl] ['beɪkən]['slaɪsɪz][ænd; ənd]['paɪnæp(ə)l][ɒn]['brɔɪlə(r)] [ræk] .

Place	**Canadian**	**-**	**style**	**bacon**	**slices**	**and**	**pineapple**	**on**	**broiler**	**rack**	**.**
地方	加拿大	-	风格	熏肉	切片	和	菠萝	在	肉鸡	架子	.

将加拿大式培根片和菠萝放在烤架上。

[ɪn'sɜːt] ['brɔɪlə(r)][pæn][ænd; ənd] [ræk] [səʊ][ðə; ðɪ] ['sɜːfɪs] [ɒv; əv][ðə; ðɪ] [miːt] [ænd; ənd]['paɪnæp(ə)l][ɪz]

Insert	**broiler**	**pan**	**and**	**rack**	**so**	**the**	**surface**	**of**	**the**	**meat**	**and**	**pineapple**	**is**
插入	肉鸡	平底锅	和	架子	所以	这	表面	的	这	肉	和	菠萝	是

[ə'baʊt][θriː] ['ɪntʃɪz] [frɒm; frəm][ðə; ðɪ] [hiːt] .

about	**3**	**inches**	**from**	**the**	**heat**	**.**
关于	3	英寸	从	这	热	.

将烤盘和烤架放入烤箱，使肉和菠萝的表面距离热源约 3 英寸。

[brɔɪl] [fɔːr] ['mɪnɪts] , [tɜːn] [miːt] [ænd; ənd]['paɪnæp(ə)l] .

Broil	**4**	**minutes**	**,**	**turn**	**meat**	**and**	**pineapple**	**.**
烤	4	分钟	,	转动	肉	和	菠萝	.

烤 4 分钟，翻面，将肉和菠萝翻面。

[ə'reɪndʒ] [ə; eɪ][slaɪs][ɒv; əv][kə'neɪdiən] - [staɪl] ['beɪkən][ɒn] [iːtʃ] ['paɪnæp(ə)l][slaɪs][ænd; ənd][tɒp] [wɪð]

Arrange	**a**	**slice**	**of**	**Canadian**	**-**	**style**	**bacon**	**on**	**each**	**pineapple**	**slice**	**and**	**top**	**with**
安排	一个	片	的	加拿大	-	风格	熏肉	在	每个	菠萝	片	和	顶部	和

['swiːtbredz] .

sweetbreads	**.**
甜面包	.

在每片菠萝上放一片加拿大式培根，再放上甜面包。

[brʌʃ] ['swiːtbredz] [wɪð] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn] .

Brush	**sweetbreads**	**with**	**butter**	**or**	**margarine**	**.**
刷子	甜面包	和	黄油	或者	人造黄油	.

在胸腺上刷上黄油或人造黄油。

[kən'tɪnjuː] ['brɔɪlɪŋ] [θriː][tuː; tə][fɔːr] ['mɪnɪts] [ɔː(r)][ʌn'tɪl] ['laɪtli] [braʊn] .

Continue	**broiling**	**3**	**to**	**4**	**minutes**	**or**	**until**	**lightly**	**browned**	**.**
继续	烤制	3	到	4	分钟	或者	直到	轻轻	棕色	.

继续烤 3 至 4 分钟，或烤至表面略呈棕色。

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz] . -

6	**servings**	**.**	**35**
6	份量	.	-

6人份。35

[taɪm] - ['teɪb(ə)l][fɔː(r); fə(r)] ['rəʊstɪŋ]
Time - Table for Roasting
时间 - 桌子 为了 烘焙

烘焙时间表

[rəʊst] [weɪt]
ROAST Weight
烤 重量

烘焙重量

[paʊndz] ['ʌv(ə)n] ['temprətʃə(r)] ['kɒnstənt]
Pounds Oven Temperature Constant
英镑 烤箱 温度 持续的

磅烤箱温度恒定

[dɪ'griːz] [ef] . [ɪn'tɪəriə(r)] ['temprətʃə(r)] [wen] [rɪ'muːvd] [frɒm; frəm]['ʌv(ə)n]
Degrees F . Interior Temperature When Removed From Oven
学位 F . 内部的 温度 什么时候 已移除 从 烤箱

从烤箱取出时的内部温度（华氏度）

[dɪ'griːz] [ef] . [ə'prɒksɪmət] [taɪm] [pə(r)] [paʊnd]
Degrees F . Approximate Time Per Pound
学位 F . 近似 时间 每 磅

华氏度。每磅所需时间（约）

['mɪnɪts]
Minutes
分钟

分钟

[biːf]
BEEF
牛肉

牛肉

['stændɪŋ] [rɪbz][sɪks] - [eit] - - - - - - - - - - - -
Standing ribs 6 - 8 300 140 18 - 20160 22 - 25170 27 - 30
常设 肋骨 6 - 8 - - - - - - - - - - - -

带骨肋排 6-8 300 140 18-20 160 22-25 170 27-30

['stændɪŋ] [rɪb] ([tiː][rɪb]) [ˌtuː'tuː] - - - - -
Standing rib (t rib) 2 300 140 33160 45170 50
常设 肋骨 (t 肋骨) 2 - - - - -

立肋（t肋）2 300 140 33160 45170 50

[rəʊld] [rɪb][faɪv] - ['sɛvən] - - - - -
Rolled rib 5 - 7 300 140 32160 38170 48
滚动 肋骨 5 - 7 - - - - -

卷肋排 5-7 300 140 32160 38170 48

['stændɪŋ] [rʌmp] ([haɪ] ['kwɒləti]) [faɪv] - ['sɛvən] - - - - - - -
Standing rump (high quality) 5 - 7 300 150 - 170 25 - 30
常设 臀部 (高的 质量) 5 - 7 - - - - - - -

站立臀肌（优质）5-7 300 150-170 25-30

[rəʊld] [rʌmp] ([haɪ] ['kwɒləti]) [fɔːr] - [sɪks] - - - - - - -
Rolled rump (high quality) 4 - 6 300 150 - 170 25 - 30
滚动 臀部 (高的 质量) 4 - 6 - - - - - - -

卷臀肉（优质）4-6 300 150-170 25-30

[pɔːk] — [freʃ]
PORK — FRESH
猪肉 — 新鲜的

新鲜猪肉

[lɔɪn] — ['sentə(r)][θriː] - [faɪv] - - - - -
Loin — Center 3 - 5 350 185 35 - 40
腰部 — 中心 3 - 5 - - - - -

腰部—中心 3-5 350 185 35-40

[hɑːf][faɪv] - ['sɛvən] - - - -
Half 5 - 7 185 40 - 45
一半 5 - 7 - - - -

半场 5-7 185 40-45

[endz][ˌtuː'tuː] - [θriː] - - - -
Ends 2 - 3 185 45 - 50
结束 2 - 3 - - - -

比赛结束 2-3 185 45-50

['pɪknɪk] ['ʃəʊldə(r)] [fɔːr] - [sɪks] - - - - -
Picnic shoulder 4 - 6 350 185 30 - 35
野餐 肩膀 4 - 6 - - - - -

野餐肩 4-6 350 185 30-35

[bəʊnd] [ænd; ənd] [rəʊld] [θriː] - [faɪv] - - - - -
Boned and rolled 3 - 5 350 185 40 - 45
骨 和 滚动 3 - 5 - - - - -

去骨卷制 3-5 350 185 40-45

['kʊʃ(ə)n] - [staɪl] [θriː] - [faɪv] - - - - -
Cushion - style 3 - 5 350 185 35 - 40
软垫 - 风格 3 - 5 - - - - -

垫式 3-5 350 185 35-40

['bɒstən] [bʌt] [fɔːr] - [sɪks] - - - - -
Boston butt 4 - 6 350 185 45 - 50
波士顿 屁股 4 - 6 - - - - -

波士顿臀肉 4-6 350 185 45-50

[freʃ] [hæm] , [həʊl] - - - - - - - -
Fresh ham , whole 10 - 12 350 185 30 - 35
新鲜的 火腿 , 所有的 - - - - - - - -

新鲜火腿，整条 10-12 350 185 30-35

[pɔːk] — [sməʊkt]
PORK — SMOKED
猪肉 — 熏制

熏猪肉

[hæm] [[wʌn]] — [həʊl] - - - - - - - -
Ham [1] — Whole 10 - 14 300 160 18 - 20
火腿 [1] — 所有的 - - - - - - - -

火腿[1]—整条 10-14 300 160 18-20

[hɑːf][faɪv] - ['sɛvən] - - - - -
Half 5 - 7 300 160 22 - 25
一半 5 - 7 - - - - -

半场 5-7 300 160 22-25

[bʌt] [θriː] - [fɔːr] - - - - -
Butt 3 - 4 300 160 40 - 45
屁股 3 - 4 - - - - -

臀部 3-4 300 160 40-45

['ʃəʊldə(r)] [bʌt] [ˌtuː'tuː] - [fɔːr] - - -
Shoulder butt 2 - 4 300 170 35
肩膀 屁股 2 - 4 - - -

肩部臀部 2-4 300 170 35

['pɪknɪk] ['ʃəʊldə(r)] [faɪv] - ['sɛvən] - - -
Picnic shoulder 5 - 7 300 170 35
野餐 肩膀 5 - 7 - - -

野餐肩 5-7 300 170 35

[læm]
LAMB
羊肉

羊肉

[leg] [faɪv] - [eit] - - - - - - -
Leg 5 - 8 300 175 - 180 30 - 35
腿 5 - 8 - - - - - - -

第5-8腿 300 175-180 30-35

['ʃəʊldə(r)] ([bəʊn] [ɪn]) [fɔːr] - [sɪks] - - - - - - -
Shoulder (bone in) 4 - 6 300 175 - 180 30 - 35
肩膀 (骨 在) 4 - 6 - - - - - - -

肩胛骨（带骨）4-6 300 175-180 30-35

[rəʊld] [θriː] - [faɪv] - - - - - - -
Rolled 3 - 5 300 175 - 180 40 - 45
滚动 3 - 5 - - - - - - -

掷骰结果 3-5 300 175-180 40-45

['kʊʃ(ə)n] - [staɪl] [θriː] - [faɪv] - - - - - - -
Cushion - style 3 - 5 300 175 - 180 30 - 35
软垫 - 风格 3 - 5 - - - - - - -

垫式 3-5 300 175-180 30-35

[viːl]
VEAL
小牛肉

小牛肉

[leg] [faɪv] - [eit] - - - - -
Leg 5 - 8 300 170 25 - 35
腿 5 - 8 - - - - -

第5-8腿 300 170 25-35

[lɔɪn] [fɔːr] - [sɪks] - - - - -
Loin 4 - 6 300 170 30 - 35
腰部 4 - 6 - - - - -

腰肉 4-6 300 170 30-35

[rɪb] ([ræk]) [θriː] - [faɪv] - - - - -
Rib (rack) 3 - 5 300 170 30 - 35
肋骨 (架子) 3 - 5 - - - - -

肋排（排骨）3-5 300 170 30-35

['ʃəʊldə(r)] ([bəʊn] [ɪn]) [faɪv] - [eit] - - - - -
Shoulder (bone in) 5 - 8 300 170 25 - 35
肩膀 (骨 在) 5 - 8 - - - - -

肩胛骨（带骨）5-8 300 170 25-35

[rəʊld] [fɔːr] - [sɪks] - - - - -
Rolled 4 - 6 300 170 40 - 45
滚动 4 - 6 - - - - -

掷骰结果 4-6 300 170 40-45

[[wʌn]] [hæmz] [naʊ] [ɒn] ['mɑːkɪt] [wɪtʃ] [rɪ'kwaɪə(r)] [ʃɔːtə] ['kʊkɪŋ] ['pɪəriəd] [djuː] [tuː; tə] ['meθəd] [ɒv; əv]
[1] Hams now on market which require shorter cooking period due to method of
[1] 火腿 现在 在 市场 哪个 要求 较短 烹饪 时期 到期的 到 方法 的
processing36
processing36
processing36

[1]由于加工方法的改进，目前市面上销售的火腿烹饪时间更短。36

[taɪm] - ['teɪb(ə)l][fɔː(r); fə(r)] ['brɔɪlɪŋ] [[ˌtuː'tuː]]
Time - Table for Broiling [2]
时间 - 桌子 为了 烤制 [2]

烧烤时间表[2]

[ə'prɒksɪmət] ['təʊt(ə)l] ['kʊkɪŋ] [taɪm]
Approximate Total Cooking Time
近似 全部的 烹饪 时间

大约总烹饪时间

[kʌt] [weɪt]
CUT Weight
切 重量

减重

[paʊndz] [reə(r)]
Pounds Rare
英镑 稀有的

稀有磅

['mɪnɪts] ['miːdiəm]
Minutes Medium
分钟 中等的

分钟 中等

['mɪnɪts]
Minutes
分钟

分钟

[biːf]
BEEF
牛肉

牛肉

[tʃʌk] [steɪk] — [wʌn] [ɪntʃ] 2⅓ - -
Chuck steak — 1 inch 2⅓ 24 30
查克 牛排 — 1 英寸 2⅓ - -

牛肩肉——1英寸 2⅓ 24 30

1½ ['ɪntʃɪz] [fɔːr] - -
1½ inches 4 40 45
1½ 英寸 4 - -

1½英寸 4 40 45

[rɪb] [steɪk] — [wʌn] [ɪntʃ] 1½ - -
Rib steak — 1 inch 1½ 15 20
肋骨 牛排 — 1 英寸 1½ - -

肋眼牛排——1英寸 1½ 15 20

1½ ['ɪntʃɪz] [ˌtuː'tuː] - -
1½ inches 2 25 30
1½ 英寸 2 - -

1½英寸 2 25 30

[ˌtuːˈtuː] ['ɪntʃɪz] 2¼ - -
2 **inches** **2¼** **35** **45**
2 英寸 2¼ - -

2英寸 2¼ 35 45

[klʌb] [steɪk] — [wʌn] [ɪntʃ] [wʌn] - -
Club **steak** **—** **1** **inch** **1** **15** **20**
俱乐部 牛排 — 1 英寸 1 - -

俱乐部牛排——1英寸 1 15 20

1½ ['ɪntʃɪz] 1¼ - -
1½ **inches** **1¼** **25** **30**
1½ 英寸 1¼ - -

1½英寸 1¼ 25 30

[ˌtuːˈtuː] ['ɪntʃɪz] 1½ - -
2 **inches** **1½** **35** **45**
2 英寸 1½ - -

2英寸 1½ 35 45

['sɜːlɔɪn] [steɪk] — [wʌn] [ɪntʃ] [θriː] - -
Sirloin **steak** **—** **1** **inch** **3** **20** **25**
西冷牛排 牛排 — 1 英寸 3 - -

西冷牛排——1英寸 3 20 25

1½ ['ɪntʃɪz] 4¼ - -
1½ **inches** **4¼** **30** **35**
1½ 英寸 4¼ - -

1½英寸 4¼英寸 30 35

[ˌtuːˈtuː] ['ɪntʃɪz] 5¾ - -
2 **inches** **5¾** **40** **45**
2 英寸 5¾ - -

2英寸 5¾ 40 45

['pɔːtəˌhaʊs] [steɪk] — [wʌn] [ɪntʃ] [ˌtuːˈtuː] - -
Porterhouse **steak** **—** **1** **inch** **2** **20** **25**
波特豪斯 牛排 — 1 英寸 2 - -

波特豪斯牛排——1英寸 2 20 25

1½ ['ɪntʃɪz] 2½ - -
1½ **inches** **2½** **30** **35**
1½ 英寸 2½ - -

1½英寸 2½英寸 30英寸 35英寸

[ˌtuːˈtuː] ['ɪntʃɪz] [θriː] - -
2 **inches** **3** **40** **45**
2 英寸 3 - -

2英寸 3 40 45

[graʊnd] [biːf] ['pætiz]
Ground **beef** **patties**
地面 牛肉 肉饼

牛肉饼

[wʌn] [ɪntʃ] [θɪk] [baɪ][θriː] ['ɪntʃɪz] [fɔːr] ['aʊnsɪz] - -
1 **inch** **thick** **by** **3** **inches** **4** **ounces** **15** **25**
1 英寸 厚的 经过 3 英寸 4 盎司 - -

1英寸厚，3英寸长，4盎司重，15/25

[læm]
LAMB
羊肉

羊肉

['ʃəʊldə(r)] [tʃɒps] — [wʌn] [ɪntʃ] [θriː] ['aʊnsɪz] [læm] [tʃɒps] [ɑː(r); ə(r)][nɒt] [sɜːvd] [reə(r)] -

Shoulder	chops	—	1	inch	3	ounces	Lamb	chops	are	not	served	rare	12
肩膀	排骨	—	1	英寸	3	盎司	羊肉	排骨	是	不是	服务	稀有的	-

肩胛肉排——1英寸，3盎司。羊排不做三分熟。12

1½ ['ɪntʃɪz] [sɪks] ['aʊnsɪz] -

1½	inches	6	ounces	18
1½	英寸	6	盎司	-

1½英寸 6盎司 18

[ˌtuːˈtuː] ['ɪntʃɪz] - ['aʊnsɪz] -

2	inches	10	ounces	22
2	英寸	-	盎司	-

2英寸 10盎司 22

[rɪb] [tʃɒps] — [wʌn] [ɪntʃ] [ˌtuːˈtuː] ['aʊnsɪz] -

Rib	Chops	—	1	inch	2	ounces	12
肋骨	排骨	—	1	英寸	2	盎司	-

肋排——1英寸，2盎司，12块

1½ ['ɪntʃɪz] [fɔːr] ['aʊnsɪz] -

1½	inches	4	ounces	18
1½	英寸	4	盎司	-

1½英寸 4盎司 18

[ˌtuːˈtuː] ['ɪntʃɪz] [faɪv] ['aʊnsɪz] -

2	inches	5	ounces	22
2	英寸	5	盎司	-

2英寸 5盎司 22

[lɔɪn] [tʃɒps] — [wʌn] [ɪntʃ] [θriː] ['aʊnsɪz] -

Loin	chops	—	1	inch	3	ounces	12
腰部	排骨	—	1	英寸	3	盎司	-

腰肉排——1英寸，3盎司，12块

1½ ['ɪntʃɪz] [faɪv] ['aʊnsɪz] -

1½	inches	5	ounces	18
1½	英寸	5	盎司	-

1½英寸 5盎司 18

[ˌtuːˈtuː] ['ɪntʃɪz] [sɪks] ['aʊnsɪz] -

2	inches	6	ounces	22
2	英寸	6	盎司	-

2英寸 6盎司 22

[graʊnd] [læm] ['pætiz]

Ground	lamb	patties
地面	羊肉	肉饼

羊肉馅饼

[wʌn] [ɪntʃ] [baɪ][θriː] ['ɪntʃɪz] [fɔːr] ['aʊnsɪz] -

1	inch	by	3	inches	4	ounces	18
1	英寸	经过	3	英寸	4	盎司	-

1英寸×3英寸，4盎司，18

[pɔːk]

PORK
猪肉

猪肉

[hæm] [slaɪs] — ['tendəd]

Ham	slice	—	tendered
火腿	片	—	已提交

火腿片——嫩化

½ [ɪntʃ] ¾ - [wʌn][hæm] ['ɔ:lweɪz] [kʊkt] [wel] [dʌn] - - -
½ inch ¾ - 1 Ham always cooked well done 10 - 12
½ 英寸 ¾ - 1 火腿 总是 煮熟 出色地 完毕 - - -

½ 英寸 ¾-1 火腿总是煮熟 10-12

[wʌn] [ɪntʃ] 1½ - [ˌtu:'tu:] - - -
1 inch 1½ - 2 16 - 20
1 英寸 1½ - 2 - - -

1英寸 1½-2 16-20

[kə'neɪdiən] - [staɪl] ['beɪkən]
Canadian - style bacon
加拿大 - 风格 熏肉

加拿大式培根

¼ [ɪntʃ] ['slaɪsɪz][sɪks] - [eit]
¼ inch slices 6 - 8
¼ 英寸 切片 6 - 8

切成 6-8 片，每片 ¼ 英寸厚。

½ [ɪntʃ] ['slaɪsɪz][eit] - -
½ inch slices 8 - 10
½ 英寸 切片 8 - -

切成 1/2 英寸厚的片，8-10 片

['beɪkən][fɔ:r] - [faɪv]
Bacon 4 - 5
熏肉 4 - 5

培根 4-5

[[ˌtu:'tu:]] [ðɪs] [taɪm] - ['teɪb(ə)l][ɪz] [beɪst] [ɒn] ['brɔɪlɪŋ] [æt; ət][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['temprətʃə(r)] (350° [ef] .
[2] This time - table is based on broiling at a moderate temperature (350° F .
[2] 这 时间 - 桌子 是 基于 在 烤制 在 一个 缓和 温度 (350° F .
) .
) .
) .

[2]此时间表基于中等温度（350°F）烤制。

[reə(r)] [steɪks] [ɑ:(r); ə(r)] [brɔɪld] [tu:; tə][æn; ən][ɪn'tɜ:n(ə)l] ['temprətʃə(r)] [ɒv; əv] 140° [ef] . ; ['mi:diəm] [tu:; tə]
Rare steaks are broiled to an internal temperature of 140° F . ; medium to
稀有的 牛排 是 烤制 到 一个 内部的 温度 的 140° F . ; 中等的 到
160°
160°
160°

三分熟牛排烤至内部温度达到140°F；五分熟牛排烤至160°F。

[ef] . [læm] [tʃɒps] [ɑ:(r); ə(r)] [brɔɪld] [tu:; tə] 170° [ef] . [hæm][ɪz] [kʊkt] [wel] [dʌn] .
F . Lamb chops are broiled to 170° F . Ham is cooked well done .
F . 羊肉 排骨 是 烤制 到 170° F . 火腿 是 煮熟 出色地 完毕 .

F. 羊排烤至 170°F。火腿煮至全熟。

[ðə; ði][taɪm][fɔ:(r); fə(r)] ['brɔɪlɪŋ] ['beɪkən][ɪz] ['ɪnfluənst] [baɪ]['pɜ:sən(ə)l] ['prefrəns] [æz; əz][tu:; tə]
The time for broiling bacon is influenced by personal preference as to
这 时间 为了 烤制 熏肉 是 影响 经过 个人的 偏爱 作为 到
['krɪspnəs] . -
crispness . 37
脆度 . -

培根的烤制时间取决于个人对酥脆程度的偏好。37

[taɪm] - ['teɪb(ə)l][fɔ:(r); fə(r)] ['breɪzɪŋ]
Time - Table for Braising
时间 - 桌子 为了 炖

炖煮时间表

[kʌt] ['ævərɪdʒ] [weɪt] [ɔː(r)] ['θɪknəs] [ə'prɒksɪmət] ['təʊt(ə)l] ['kʊkɪŋ] [taɪm]
CUT **Average** **Weight** **or** **Thickness** **Approximate** **Total** **Cooking** **Time**
切 平均的 重量 或者 厚度 近似 全部的 烹饪 时间

切块平均重量或厚度 大约总烹饪时间

[biːf]
BEEF
牛肉

牛肉

[pɒt] - [rəʊst] [θriː] - [faɪv] [paʊndz] [θriː] - [fɔːr] ['aʊəz]
Pot - **Roast** **3** - **5** **pounds** **3** - **4** **hours**
锅 - 烤 3 - 5 磅 3 - 4 小时

炖牛肉 3-5磅 3-4小时

[swɪs] [steɪk] 1½ - 2½ ['ɪntʃɪz] [ˌtuː'tuː] - [θriː] ['aʊəz]
Swiss **steak** **1½** - **2½** **inches** **2** - **3** **hours**
瑞士 牛排 1½ - 2½ 英寸 2 - 3 小时

瑞士牛排，1½-2½英寸，2-3小时

['frɪkəsiː] [ˌtuː'tuː] [ɪntʃ] [kjuːbz] 1½ - 2½ ['aʊəz]
Fricassee **2** **inch** **cubes** **1½** - **2½** **hours**
炖菜 2 英寸 立方体 1½ - 2½ 小时

炖菜 2 英寸立方体 1.5-2.5 小时

[biːf] [bɜːdz] ½ [ɪntʃ] (× [ˌtuː'tuː][ɪn] .
Beef **birds** **½** **inch** **(** **×** **2** **in** **.**
牛肉 鸟类 ½ 英寸 (× 2 在 .

牛肉鸟 ½ 英寸（× 2 英寸）

× [fɔːr][ɪn] .)
× **4** **in** **.** **)**
× 4 在 .)

× 4 英寸）

1½ - 2½ ['aʊəz]
1½ - **2½** **hours**
1½ - 2½ 小时

1.5-2.5 小时

[ʃɔːt] [rɪbz] ['piːsɪz] ([ˌtuː'tuː][ɪn] .
Short **ribs** **Pieces** **(** **2** **in** **.**
短的 肋骨 件 (2 在 .

短肋骨块（2 英寸）

× [ˌtuː'tuː][ɪn] .
× **2** **in** **.**
× 2 在 .

× 2 英寸

× [fɔːr][ɪn] .)
× **4** **in** **.** **)**
× 4 在 .)

× 4 英寸）

1½ - 2½ ['aʊəz]
1½ - **2½** **hours**
1½ - 2½ 小时

1.5-2.5 小时

[raʊnd] [steɪk] ¾ [ɪntʃ] - - - ['mɪnɪts]
Round **steak** **¾** **inch** **45** - **60** **minutes**
圆形的 牛排 ¾ 英寸 - - - 分钟

圆形牛排 ¾ 英寸厚 45-60 分钟

[stʌft]	[steɪk]	½	-	¾	[ɪntʃ]	1½	['aʊəz]
Stuffed	**steak**	**½**	**-**	**¾**	**inch**	**1½**	**hours**
填充	牛排	½	-	¾	英寸	1½	小时

酿牛排 ½-¾ 英寸 1.5 小时

[pɔːk]
PORK
猪肉

猪肉

[tʃɒps]	¾	-	1½	['ɪntʃɪz]	-	-	-	['mɪnɪts]
Chops	**¾**	**-**	**1½**	**inches**	**45**	**-**	**60**	**minutes**
排骨	¾	-	1½	英寸	-	-	-	分钟

切成 ¾-1½ 英寸厚的肉排，烹饪 45-60 分钟

['speərɪbz]	[ˌtuː'tuː]	-	[θriː]	[paʊndz]	1½	['aʊəz]
Spareribs	**2**	**-**	**3**	**pounds**	**1½**	**hours**
排骨	2	-	3	磅	1½	小时

排骨 2-3磅 1.5小时

['tendəlɔɪn]
Tenderloin
里脊肉

里脊肉

[həʊl]	¾	-	[wʌn]	[paʊnd]	-	-	-	['mɪnɪts]
Whole	**¾**	**-**	**1**	**pound**	**45**	**-**	**60**	**minutes**
所有的	¾	-	1	磅	-	-	-	分钟

整块 ¾-1 磅 45-60 分钟

['fɪlɪt]	½	[ɪntʃ]	-	['mɪnɪts]
Fillets	**½**	**inch**	**30**	**minutes**
鱼片	½	英寸	-	分钟

鱼片 ½ 英寸 30 分钟

['ʃəʊldə(r)]	[steɪk]	¾	[ɪntʃ]	-	-	-	['mɪnɪts]
Shoulder	**steak**	**¾**	**inch**	**45**	**-**	**60**	**minutes**
肩膀	牛排	¾	英寸	-	-	-	分钟

肩胛牛排，¾英寸厚，烹饪45-60分钟

[læm]
LAMB
羊肉

羊肉

[brest]	—	[stʌft]	[ˌtuː'tuː]	-	[θriː]	[paʊndz]	1½	-	[ˌtuː'tuː]	['aʊəz]
Breast	**—**	**stuffed**	**2**	**-**	**3**	**pounds**	**1½**	**-**	**2**	**hours**
胸部	—	填充	2	-	3	磅	1½	-	2	小时

鸡胸肉——填馅 2-3 磅，1.5-2 小时

[brest]	—	[rəʊld]	1½	-	[ˌtuː'tuː]	[paʊndz]	1½	-	[ˌtuː'tuː]	['aʊəz]
Breast	**—**	**rolled**	**1½**	**-**	**2**	**pounds**	**1½**	**-**	**2**	**hours**
胸部	—	滚动	1½	-	2	磅	1½	-	2	小时

鸡胸肉——卷制后1.5-2磅，耗时1.5-2小时

[nek]	['slaɪsɪz]	¾	[ɪntʃ]	[wʌn]	['aʊə(r)]
Neck	**slices**	**¾**	**inch**	**1**	**hour**
脖子	切片	¾	英寸	1	小时

颈部切成 ¾ 英寸厚的片，1 小时

['ʃæŋks]	½	[paʊnd]	[iːtʃ]	[wʌn]	-	1½	['aʊəz]
Shanks	**½**	**pound**	**each**	**1**	**-**	**1½**	**hours**
香克	½	磅	每个	1	-	1½	小时

小腿肉，每块半磅，1-1.5小时

['ʃəʊldə(r)] [tʃɒps] [wʌn] [ɪntʃ] - - - ['mɪnɪts]
Shoulder chops 1 inch 45 - 60 minutes
肩膀 排骨 1 英寸 - - - 分钟

肩胛肉排 1 英寸 45-60 分钟

[viːl]
VEAL
小牛肉

小牛肉

[brest] — [stʌft] [θriː] - [fɔːr] [paʊndz] 1½ - 2½ ['aʊəz]
Breast — stuffed 3 - 4 pounds 1½ - 2½ hours
胸部 — 填充 3 - 4 磅 1½ - 2½ 小时

鸡胸肉——填馅3-4磅，1.5-2.5小时

[brest] — [rəʊld] [ˌtuːˈtuː] - [θriː] [paʊndz] 1½ - 2½ ['aʊəz]
Breast — rolled 2 - 3 pounds 1½ - 2½ hours
胸部 — 滚动 2 - 3 磅 1½ - 2½ 小时

鸡胸肉——卷起，2-3磅，1.5-2.5小时

[bɜ˞dz] ½ [ɪntʃ] (× [ˌtuːˈtuː][ɪn] .
Birds ½ inch (× 2 in .
鸟类 ½ 英寸 (× 2 在 .

鸟类 ½ 英寸（× 2 英寸）

× [fɔːr][ɪn] .)
× 4 in .)
× 4 在 .)

× 4 英寸）

- - - ['mɪnɪts]
45 - 60 minutes
- - - 分钟

45-60分钟

[tʃɒps] ½ - ¾ [ɪntʃ] - - - ['mɪnɪts]
Chops ½ - ¾ inch 45 - 60 minutes
排骨 ½ - ¾ 英寸 - - - 分钟

切成 ½-¾ 英寸厚的肉块，烹饪 45-60 分钟

[steɪk] [ɔː(r)] ['kʌtlɪts] ½ - ¾ [ɪntʃ] - - - ['mɪnɪts]
Steak or cutlets ½ - ¾ inch 45 - 60 minutes
牛排 或者 肉饼 ½ - ¾ 英寸 - - - 分钟

牛排或肉排，1/2-3/4英寸厚，烹饪45-60分钟

['ʃəʊldə(r)] [tʃɒps] ½ - ¾ [ɪntʃ] - - - ['mɪnɪts]
Shoulder chops ½ - ¾ inch 45 - 60 minutes
肩膀 排骨 ½ - ¾ 英寸 - - - 分钟

肩胛肉排，厚度 ½-¾ 英寸，烹饪时间 45-60 分钟

['ʃəʊldə(r)] [kjuːbz] [wʌn] - [ˌtuːˈtuː] ['ɪntʃɪz] - - - ['mɪnɪts]
Shoulder cubes 1 - 2 inches 45 - 60 minutes
肩膀 立方体 1 - 2 英寸 - - - 分钟

肩部立方体 1-2 英寸 45-60 分钟

[taɪm] - ['teɪb(ə)l][fɔː(r); fə(r)] ['kʊkɪŋ] [ɪn] ['lɪkwɪd]
Time - Table for Cooking in Liquid
时间 - 桌子 为了 烹饪 在 液体

液体烹饪时间表

[kʌt] ['ævərɪdʒ] [weɪt]
CUT Average Weight
切 平均的 重量

减重平均体重

[paʊndz] [ə'prɒksɪmət] [taɪm] [pə(r)] [paʊnd]
Pounds **Approximate** **Time** **Per** **Pound**
英镑 近似 时间 每 磅

每磅所需时间（约）

['mɪnɪts] [ə'prɒksɪmət] ['təʊt(ə)l] ['kʊkɪŋ] [taɪm]
Minutes **Approximate** **Total** **Cooking** **Time**
分钟 近似 全部的 烹饪 时间

大约总烹饪时间（分钟）

['aʊəz]
Hours
小时

小时

[sməʊkt] [hæm] ([əʊld] [staɪl] [ænd; ənd] ['kʌntri] [kjʊəd])
Smoked **ham** **(** **old** **style** **and** **country** **cured** **)**
熏制 火腿 (老的 风格 和 国家 治愈)

烟熏火腿（传统做法和乡村腌制）

[lɑːdʒ] - - - -
Large **12** **-** **14** **20**
大的 - - - -

大号 12-14 20

[smɔːl] - - - -
Small **10** **-** **12** **25**
小的 - - - -

小号 10-12 25

[hɑːf][sɪks] - [eit] -
Half **6** **-** **8** **30**
一半 6 - 8 -

半场 6-8 30

[sməʊkt] [hæm] (['tendəd])
Smoked **ham** **(** **tendered** **)**
熏制 火腿 (已提交)

烟熏火腿（嫩化）

[ʃæŋk] [ɔː(r)] [bʌt] [hɑːf][faɪv] - [eit] - - -
Shank **or** **butt** **half** **5** **-** **8** **20** **-** **25**
胫骨 或者 屁股 一半 5 - 8 - - -

腿肉或臀肉半块 5-8 20-25

[sməʊkt] ['pɪknɪk] ['ʃəʊldə(r)] [fɔːr] - [eit] -
Smoked **picnic** **shoulder** **4** **-** **8** **45**
熏制 野餐 肩膀 4 - 8 -

烟熏野餐肩肉 4-8 45

[freʃ] [ɔː(r)] [kɔːnd] [biːf] [fɔːr] - [sɪks] - - -
Fresh **or** **corned** **beef** **4** **-** **6** **40** **-** **50**
新鲜的 或者 咸 牛肉 4 - 6 - - -

新鲜牛肉或腌牛肉 4-6 块 40-50

[biːf] [fɔː(r); fə(r)] [stjuː] 2½ - 3½
Beef **for** **stew** **2½** **-** **3½**
牛肉 为了 炖 2½ - 3½

炖牛肉 2½-3½

[viːl] [fɔː(r); fə(r)] [stjuː] [ˌtuː'tuː] - [θriː]
Veal **for** **stew** **2** **-** **3**
小牛肉 为了 炖 2 - 3

炖小牛肉 2-3

[læm] [fɔː(r); fə(r)] [stjuː] 1½ - -
Lamb for stew 1½ - 238
羊肉 为了 炖 1½ - -

炖羊肉 1½-238

['resəpɪz] [fɔː(r); fə(r)] [beɪkt] [gʊdz]
Recipes for BAKED GOODS
食谱 为了 烘焙 商品

烘焙食品食谱

['pʌmpkɪn] ['piːkən][paɪ]
Pumpkin Pecan Pie
南瓜 胡桃 馅饼

南瓜山核桃派

[wʌn] [ʌn'beɪkt] [naɪn] - [ɪntʃ] [paɪ] [krʌst] ([siː] ['resəpi] [bɪ'ləʊ] .)
1 unbaked 9 - inch pie crust (See recipe below .)
1 未烘焙的 9 - 英寸 馅饼 地壳 (看 食谱 以下 .)

个未烘烤的 9 英寸派皮（参见下方食谱。）

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgə(r)]
3 tablespoons sugar
3 汤匙 糖

3汤匙糖

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[wʌn] ['tiːspuːn] ['sɪnəmən]
1 teaspoon cinnamon
1 茶匙 肉桂

1茶匙肉桂

½ ['tiːspuːn] [graʊnd] ['dʒɪndʒə(r)]
½ teaspoon ground ginger
½ 茶匙 地面 姜

半茶匙姜粉

½ ['tiːspuːn] ['nʌtmeg]
½ teaspoon nutmeg
½ 茶匙 肉豆蔻

半茶匙肉豆蔻

[wʌn][nəʊ] . - [kæn; kən][ɔː(r)][ˌtuː'tuː] [kʌps] [kænd] ['pʌmpkɪn]
1 No . 303 can or 2 cups canned pumpkin
1 不 . - 能 或者 2 杯子 罐装 南瓜

1罐303号罐头或2杯罐装南瓜

⅔ [kʌp] [braʊn] ['ʃʊgə(r)]
⅔ cup brown sugar
⅔ 杯子 棕色的 糖

⅔ 杯红糖

[ˌtuː'tuː] [egz] , ['biːt(ə)n]
2 eggs , beaten
2 鸡蛋 , 被打败

2个鸡蛋，打散

[wʌn][kʌp] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk]
1 cup evaporated milk
1 杯子 蒸发 牛奶

杯淡奶

½ [kʌp] ['wɔːtə(r)]
½ cup water
½ 杯子 水

半杯水

[mɪks]['ʃʊgə(r)] , [sɔːlt][ænd; ənd][s'paɪsɪz] [wel] .
Mix sugar , salt and spices well .
混合 糖 , 盐 和 香料 出色地 .

糖、盐和香料充分混合。

[kəm'baɪn] ['pʌmpkɪn] , [braʊn] ['ʃʊgə(r)] , [egz] [ænd; ənd] [spaɪs] ['mɪkstʃə(r)] .
Combine pumpkin , brown sugar , eggs and spice mixture .
结合 南瓜 , 棕色的 糖 , 鸡蛋 和 香料 混合物 .

将南瓜泥、红糖、鸡蛋和香料混合物混合。

[skɔːld] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk] [ænd; ənd] ['wɔːtə(r)] .
Scald evaporated milk and water .
烫伤 蒸发 牛奶 和 水 .

将淡奶和水用沸水烫一下。

[ˌeɪ diː 'diː] ['skɔːldɪd] [mɪlk] , ['stɜːrɪŋ] [ʌn'tɪl] ['iːvnli] ['blendɪd] .
Add scalded milk , stirring until evenly blended .
添加 烫伤 牛奶 , 搅拌 直到 均匀地 混合 .

加入热牛奶，搅拌至完全融合。

[pɔː(r)]['ɪntuː] [ʌn'beɪkt] [paɪ] [krʌst] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ][hɒt]['ʌv(ə)n] (425° [ef] .) - ['mɪnɪts] .
Pour into unbaked pie crust and bake in a hot oven (425° F .) 40 minutes .
倒 进入 未烘焙的 馅饼 地壳 和 烤 在 一个 热的 烤箱 (425° F .) - 分钟 .

倒入未烘烤的派皮中，放入高温烤箱（425°F）烘烤 40 分钟。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['piːkən] ['tɒpɪŋ] .
Sprinkle with Pecan Topping .
撒 和 胡桃 配料 .

撒上山核桃碎。

[rɪ'tɜːn] [tuː; tə]['ʌv(ə)n][ænd; ənd] [beɪk] - ['mɪnɪts] [lɒŋgə(r)][ɔː(r)][ʌn'tɪl][paɪ][ɪz] [gleɪzd] .
Return to oven and bake 10 minutes longer or until pie is glazed .
返回 到 烤箱 和 烤 - 分钟 更长 或者 直到 馅饼 是 釉面 .

放回烤箱，再烤 10 分钟，或烤至派表面呈釉面。

['piːkən] ['tɒpɪŋ]
Pecan Topping
胡桃 配料

山核桃碎

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]
2 tablespoons butter or margarine
2 汤匙 黄油 或者 人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

¼ [kʌp] [braʊn] ['ʃʊgə(r)]
¼ cup brown sugar
¼ 杯子 棕色的 糖

¼ 杯红糖

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['greɪtɪd] ['ɒrɪndʒ] [raɪnd]
1 tablespoon grated orange rind
1 汤匙 磨碎的 橙子 果皮

1汤匙磨碎的橙皮

¾ [kʌp] [həʊl] [pɪ'kænz; pɪ'kɑːnz]
¾ cup whole pecans
¾ 杯子 所有的 山核桃

¾ 杯完整山核桃

[kəm'baɪn] ['bʌtə(r)][ɔ:(r)][ˌmɑ:dʒə'ri:n] , [braʊn] ['ʃʊgə(r)] , ['greɪtɪd] ['ɒrɪndʒ] [raɪnd][ænd; ənd] [həʊl]

Combine	**butter**	**or**	**margarine**	**,**	**brown**	**sugar**	**,**	**grated**	**orange**	**rind**	**and**	**whole**
结合	黄油	或者	人造黄油	,	棕色的	糖	,	磨碎的	橙子	果皮	和	所有的

[pɪ'kænz; pɪ'kɑ:nz] .

pecans	**.**
山核桃	.

将黄油或人造黄油、红糖、磨碎的橙皮和整颗山核桃混合在一起。

['sɪŋg(ə)l][paɪ] [krʌst]

Single	**Pie**	**Crust**
单身的	馅饼	地壳

单层派皮

([eit][ɔ:(r)][naɪn] - [ɪntʃ] ['sɪŋg(ə)l][paɪ] [krʌst])

(	**8**	**or**	**9**	**-**	**inch**	**Single**	**Pie**	**Crust**	**)**
(	8	或者	9	-	英寸	单身的	馅饼	地壳	)

（8 或 9 英寸单层派皮）

[wʌn] [kʌp] ['sɪftɪd] [ɪn'rɪtʃt] ['flaʊə(r)]

1	**cup**	**sifted**	**enriched**	**flour**
1	杯子	筛过的	富含	面粉

1 杯过筛的精制面粉

¾ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]

¾	**teaspoon**	**salt**
¾	茶匙	盐

¾茶匙盐

[fɔ:r][tu:; tə][sɪks] ['teɪbəlˌspu:nz] [lɑ:d]

4	**to**	**6**	**tablespoons**	**lard**
4	到	6	汤匙	猪油

4至6汤匙猪油

[ˌtu:'tu:][tu:; tə][fɔ:r] ['teɪbəlˌspu:nz] [kəʊld]['wɔ:tə(r)]

2	**to**	**4**	**tablespoons**	**cold**	**water**
2	到	4	汤匙	寒冷的	水

2至4汤匙冷水

[ˌeɪ di: 'di:][sɔ:lt][tu:; tə]['flaʊə(r)] .

Add	**salt**	**to**	**flour**	**.**
添加	盐	到	面粉	.

面粉里加盐。

[kʌt] [lɑ:d]['ɪntu:]['flaʊə(r)][ʌn'tɪl] [krʌmz] [ɑ:(r); ə(r)][ə'baʊt][saɪz][ɒv; əv][smɔ:l] ['pi:z] .

Cut	**lard**	**into**	**flour**	**until**	**crumbs**	**are**	**about**	**size**	**of**	**small**	**peas**	**.**
切	猪油	进入	面粉	直到	面包屑	是	关于	尺寸	的	小的	豌豆	.

将猪油切成小块，拌入面粉中，直到面包屑大小与小豌豆差不多。

[ˌeɪ di: 'di:][kəʊld]['wɔ:tə(r)] , [ə; eɪ]['lɪt(ə)l][æt; ət][ə; eɪ][taɪm] ,

Add	**cold**	**water**	**,**	**a**	**little**	**at**	**a**	**time**	**,**
添加	寒冷的	水	,	一个	小的	在	一个	时间	,

一点一点地加入冷水。

['mɪksɪŋ] ['kwɪkli] [ænd; ənd] ['i:vnli] [θru:] ['flaʊə(r)] [wɪð] [ə; eɪ] [fɔ:k] [ʌn'tɪl] [dəʊ] [dʒʌst][həʊldz][ɪn][ə; eɪ]

mixing	**quickly**	**and**	**evenly**	**through**	**flour**	**with**	**a**	**fork**	**until**	**dough**	**just**	**holds**	**in**	**a**
混合	迅速地	和	均匀地	通过	面粉	和	一个	叉	直到	面团	只是	持有	在	一个

[bɔ:l] .

ball	**.**
球	.

用叉子快速均匀地将面粉与面团混合，直到面团刚好能成团。

[juːz] [æz; əz] ['lɪt(ə)l] ['wɔːtə(r)] [æz; əz] ['pɒsəb(ə)l] .

Use	**as**	**little**	**water**	**as**	**possible**	**.**
使用	作为	小的	水	作为	可能的	.

尽量少用水。

[rəʊl] [tuː; tə] [ə'baʊt] ⅛ [ɪntʃ] [ɪn] ['θɪknəs] .

Roll	**to**	**about**	**⅛**	**inch**	**in**	**thickness**	**.**
卷	到	关于	⅛	英寸	在	厚度	.

擀至约⅛英寸厚。

[laɪn] [paɪ] [pæn] .

Line	**pie**	**pan**	**.**
线	馅饼	平底锅	.

在馅饼盘里铺上纸。

[beɪk] [ə'kɔːdɪŋ] [tuː; tə] [də'rekʃ(ə)nz] [ɪn] ['resəpi] .

Bake	**according**	**to**	**directions**	**in**	**recipe**	**.**
烤	根据	到	方向	在	食谱	.

按照食谱中的说明进行烘焙。

[fɔː(r); fə(r)] [beɪkt] [krʌst] [prɪk] ['bɒtəm] [ɒv; əv] [ʃel] [wɪð] [ə; eɪ] [fɔːk] [bɪ'fɔː(r)] ['beɪkɪŋ] .

For	**baked**	**crust**	**prick**	**bottom**	**of**	**shell**	**with**	**a**	**fork**	**before**	**baking**	**.**
为了	烘焙	地壳	刺	底部	的	壳	和	一个	叉	前	烘烤	.

如果要烤制饼皮，烘烤前用叉子在饼皮底部戳一些小孔。

[beɪk] [ɪn] [hɒt] ['ʌv(ə)n] (450° [ef] .) [eit] [tuː; tə] - ['mɪnɪts] . -

Bake	**in**	**hot**	**oven**	**(**	**450°**	**F**	**.**	**)**	**8**	**to**	**10**	**minutes**	**.**	**39**
烤	在	热的	烤箱	(	450°	F	.	)	8	到	-	分钟	.	-

在高温烤箱（450°F/230°C）中烘烤8至10分钟。39

['ɒrɪndʒ] - [nʌt] [keɪk]

Orange	**-**	**Nut**	**Cake**
橙子	-	坚果	蛋糕

橙子坚果蛋糕

[wʌn] [kʌp] ['reɪzɪnz]

1	**cup**	**raisins**
1	杯子	葡萄干

杯葡萄干

[wʌn] [lɑːdʒ] ['ɒrɪndʒ]

1	**large**	**orange**
1	大的	橙子

1个大橙子

1¾ [kʌps] ['sɪftɪd] [ɪn'rɪtʃt] ['flaʊə(r)]

1¾	**cups**	**sifted**	**enriched**	**flour**
1¾	杯子	筛过的	富含	面粉

1¾ 杯过筛的精制面粉

[wʌn] ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['səʊdə]

1	**teaspoon**	**baking**	**soda**
1	茶匙	烘烤	苏打

1茶匙小苏打

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	**teaspoon**	**salt**
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

½ [kʌp] [lɑːd]

½	**cup**	**lard**
½	杯子	猪油

半杯猪油

[wʌn] [kʌp] ['ʃʊgə(r)]

1	**cup**	**sugar**
1	杯子	糖

杯糖

[ˌtuːˈtuː] [egz]

2	**eggs**
2	鸡蛋

2个鸡蛋

¾ [kʌp] ['saʊə(r)] [mɪlk]

¾	**cup**	**sour**	**milk**
¾	杯子	酸的	牛奶

¾ 杯酸奶

½ [kʌp] [tʃɒpt] ['wɔːlnʌts]

½	**cup**	**chopped**	**walnuts**
½	杯子	切碎	核桃

半杯切碎的核桃

[laɪn] [tuː] [eit] - [ɪntʃ] [keɪk] [pænz] [wɪð] [wækst] ['peɪpə(r)] .

Line	**two**	**8**	**-**	**inch**	**cake**	**pans**	**with**	**waxed**	**paper**	**.**
线	二	8	-	英寸	蛋糕	平底锅	和	打蜡	纸	.

在两个 8 英寸的蛋糕模具内铺上蜡纸。

[graɪnd] ['reɪzɪnz] [ænd; ənd] ['siːdɪd] ['ɒrɪndʒ] [wɪð] [faɪn] [bleɪd] [ɒv; əv] [fuːd] ['graɪndə(r)] .

Grind	**raisins**	**and**	**seeded**	**orange**	**with**	**fine**	**blade**	**of**	**food**	**grinder**	**.**
研磨	葡萄干	和	播种	橙子	和	美好的	刀刃	的	食物	磨床	.

用食物研磨机的细刀片将葡萄干和去籽橙子磨碎。

[sɪft] ['flaʊə(r)] , ['beɪkɪŋ] ['səʊdə] [ænd; ənd] [sɔːlt] [təˈgeðə(r)] .

Sift	**flour**	**,**	**baking**	**soda**	**and**	**salt**	**together**	**.**
筛	面粉	,	烘烤	苏打	和	盐	一起	.

将面粉、小苏打和盐一起过筛。

[kriːm] [lɑːd] [wɪð] ['ʃʊgə(r)] [ʌnˈtɪl] [laɪt] [ænd; ənd] ['flʌfi] .

Cream	**lard**	**with**	**sugar**	**until**	**light**	**and**	**fluffy**	**.**
奶油	猪油	和	糖	直到	光	和	蓬松的	.

将猪油和糖搅打至蓬松轻盈。

[ˌeɪ diː 'diː] [egz] , [wʌn] [æt; ət] [ə; eɪ] [taɪm] , ['biːtɪŋ] [wel] ['ɑːftə(r)] [iːtʃ] [əˈdɪʃ(ə)n] .

Add	**eggs**	**,**	**one**	**at**	**a**	**time**	**,**	**beating**	**well**	**after**	**each**	**addition**	**.**
添加	鸡蛋	,	一	在	一个	时间	,	殴打	出色地	后	每个	添加	.

将鸡蛋一个一个地加入，每次加入后都要充分搅拌。

[ˌeɪ diː 'diː] ['flaʊə(r)] ['mɪkstʃə(r)] [ɔːlˈtɜːnətli] [wɪð] ['saʊə(r)] [mɪlk] , ['mɪksɪŋ] ['θʌrəli] ['ɑːftə(r)] [iːtʃ] [əˈdɪʃ(ə)n] .

Add	**flour**	**mixture**	**alternately**	**with**	**sour**	**milk**	**,**	**mixing**	**thoroughly**	**after**	**each**	**addition**	**.**
添加	面粉	混合物	交替	和	酸的	牛奶	,	混合	彻底	后	每个	添加	.

将面粉混合物与酸奶交替加入，每次加入后都要充分搅拌。

[ˌeɪ diː 'diː] ['reɪzɪnz] , ['ɒrɪndʒɪz] [ænd; ənd] [tʃɒpt] [nʌts] .

Add	**raisins**	**,**	**oranges**	**and**	**chopped**	**nuts**	**.**
添加	葡萄干	,	橙子	和	切碎	坚果	.

加入葡萄干、橙子和碎坚果。

[pɔː(r)]['bætə(r)]['ɪntuː][pænz][ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (375° [ef] .) [fɔː(r); fə(r)] -
Pour batter into pans and bake in a moderate oven (375° F .) for 30
倒 连击 进入 平底锅 和 烤 在 一个 缓和 烤箱 (375° F .) 为了 -
['mɪnɪts] .
minutes .
分钟 .

将面糊倒入烤盘，放入中等温度（375°F）的烤箱烘烤 30 分钟。

[kuːl] [ænd; ənd] [frɒst] [wɪð] [ˌʌn'kʊkt] [pə'nuːtʃi] ['frɒstɪŋ] .
Cool and frost with Uncooked Penuche Frosting .
凉爽的 和 霜 和 生 佩努奇 糖霜 .

冷却后，淋上未煮熟的焦糖奶油糖霜。

[ˌʌn'kʊkt] [pə'nuːtʃi] ['frɒstɪŋ]
Uncooked Penuche Frosting
生 佩努奇 糖霜

未煮熟的焦糖奶油

¼ [kʌp] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]
¼ cup butter or margarine
¼ 杯子 黄油 或者 人造黄油

¼ 杯黄油或人造黄油

[sɪks] ['teɪbəlˌspuːnz] [braʊn] ['ʃʊgə(r)]
6 tablespoons brown sugar
6 汤匙 棕色的 糖

6汤匙红糖

[ˌtuː'tuː] [kʌps] ['sɪftɪd] [kən'fekʃənəz] - ['ʃʊgə(r)]
2 cups sifted confectioners ' sugar
2 杯子 筛过的 糖果商 - 糖

2杯过筛的糖粉

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [kriːm] [ɔː(r)] [tɒp] [mɪlk]
3 tablespoons cream or top milk
3 汤匙 奶油 或者 顶部 牛奶

3汤匙奶油或上层牛奶

[wʌn] ['tiːspuːn] [və'nɪlə]
1 teaspoon vanilla
1 茶匙 香草

1茶匙香草精

[kriːm] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn] [wɪð] [braʊn] ['ʃʊgə(r)] [ʌn'tɪl] [laɪt] [ænd; ənd] ['flʌfi] .
Cream butter or margarine with brown sugar until light and fluffy .
奶油 黄油 或者 人造黄油 和 棕色的 糖 直到 光 和 蓬松的 .

将黄油或人造黄油与红糖搅打至蓬松轻盈。

[ˌeɪ diː 'diː] [kən'fekʃənəz] - ['ʃʊgə(r)] [ænd; ənd] [kən'tɪnjuː] ['kriːmɪŋ] .
Add confectioners ' sugar and continue creaming .
添加 糖果商 - 糖 和 继续 奶油 .

加入糖粉，继续搅打至顺滑。

[ˌeɪ diː 'diː] [kriːm] [ænd; ənd] [və'nɪlə] [ænd; ənd] [biːt] [ʌn'tɪl] ['frɒstɪŋ] [ɪz] [laɪt] [ænd; ənd] ['flʌfi] .
Add cream and vanilla and beat until frosting is light and fluffy .
添加 奶油 和 香草 和 打 直到 糖霜 是 光 和 蓬松的 .

加入鲜奶油和香草精，搅拌至糖霜轻盈蓬松。

[deɪt] - [nʌt] [drɒps]
Date - Nut Drops
日期 - 坚果 滴

枣椰坚果糖

1½ [kʌps] ['sɪftɪd] [ɪn'rɪtʃt] ['flaʊə(r)]
1½ cups sifted enriched flour
1½ 杯子 筛过的 富含 面粉

1.5 杯过筛的精制面粉

½ ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['səʊdə]
½ teaspoon baking soda
½ 茶匙 烘烤 苏打

½茶匙小苏打

¾ ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)]
¾ teaspoon baking powder
¾ 茶匙 烘烤 粉末

¾茶匙泡打粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[wʌn] ['tiːspuːn] ['sɪnəmən]
1 teaspoon cinnamon
1 茶匙 肉桂

1茶匙肉桂

½ ['tiːspuːn] [graʊnd] [kləʊvz]
½ teaspoon ground cloves
½ 茶匙 地面 丁香

½茶匙丁香粉

½ [kʌp] [lɑːd]
½ cup lard
½ 杯子 猪油

半杯猪油

[wʌn] [kʌp] [braʊn] ['ʃʊgə(r)]
1 cup brown sugar
1 杯子 棕色的 糖

杯红糖

¼ [kʌp] [mɪlk]
¼ cup milk
¼ 杯子 牛奶

¼ 杯牛奶

[wʌn] [eg]
1 egg
1 蛋

1个鸡蛋

¼ [paʊnd] ['pɪtɪd] [deɪts] , [tʃɒpt]
¼ pound pitted dates , chopped
¼ 磅 凹坑 日期 , 切碎

¼磅去核枣，切碎

½ [kʌp] [tʃɒpt] ['wɔːlnʌts]
½ cup chopped walnuts
½ 杯子 切碎 核桃

半杯切碎的核桃

[sɪft] [tə'geðə(r)] 1¼ [kʌps] ['flaʊə(r)] , ['beɪkɪŋ] ['səʊdə] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)] , [sɔ:lt] , ['sɪnəmən] [ænd; ənd]

Sift	**together**	**1¼**	**cups**	**flour**	**,**	**baking**	**soda**	**,**	**baking**	**powder**	**,**	**salt**	**,**	**cinnamon**	**and**
筛	一起	1¼	杯子	面粉	,	烘烤	苏打	,	烘烤	粉末	,	盐	,	肉桂	和

[kləʊvz] .

cloves	**.**
丁香	.

将 1¼ 杯面粉、小苏打、泡打粉、盐、肉桂和丁香一起过筛。

[mɪks] [rɪ'meɪnɪŋ] ¼ [kʌp] ['flaʊə(r)] [wɪð] [tʃɒpt] [deɪts] .

Mix	**remaining**	**¼**	**cup**	**flour**	**with**	**chopped**	**dates**	**.**
混合	其余的	¼	杯子	面粉	和	切碎	日期	.

将剩余的1/4杯面粉与切碎的枣混合。

[kri:m] [lɑ:d] [wɪð] [braʊn] ['ʃʊgə(r)] [ʌn'tɪl] [laɪt] [ænd; ənd] ['flʌfi] .

Cream	**lard**	**with**	**brown**	**sugar**	**until**	**light**	**and**	**fluffy**	**.**
奶油	猪油	和	棕色的	糖	直到	光	和	蓬松的	.

将猪油和红糖搅打至蓬松轻盈。

[ˌeɪ di: 'di:] [eg] [ænd; ənd] [mɪks] [wel] .

Add	**egg**	**and**	**mix**	**well**	**.**
添加	蛋	和	混合	出色地	.

加入鸡蛋并搅拌均匀。

[ˌeɪ di: 'di:] ['sɪftɪd] [draɪ] [ɪn'gri:diənts] [ɔ:l'tɜ:nətli] [wɪð] [mɪlk] [tu:; tə] [kri:md] ['mɪkstʃə(r)] .

Add	**sifted**	**dry**	**ingredients**	**alternately**	**with**	**milk**	**to**	**creamed**	**mixture**	**.**
添加	筛过的	干燥	原料	交替	和	牛奶	到	奶油	混合物	.

将过筛后的干料与牛奶交替加入到奶油混合物中。

[stɜ:(r)] [ɪn] ['flaʊəd] [deɪts] [ænd; ənd] [nʌts] .

Stir	**in**	**floured**	**dates**	**and**	**nuts**	**.**
搅拌	在	撒了面粉	日期	和	坚果	.

拌入裹了面粉的枣和坚果。

[drɒp] [baɪ] ['ti:spu:n,ful] [ɒn] [gri:zd] ['kʊki] [ʃi:ts] .

Drop	**by**	**teaspoonfuls**	**on**	**greased**	**cooky**	**sheets**	**.**
降低	经过	茶匙	在	涂油	饼干	纸张	.

用茶匙将面糊滴在抹了油的烤盘上。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (375° [ef] .) [fɔ:(r); fə(r)] - [tu:; tə] - ['mɪnɪts] .

Bake	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**(**	**375°**	**F**	**.**	**)**	**for**	**10**	**to**	**15**	**minutes**	**.**
烤	在	一个	缓和	烤箱	(	375°	F	.	)	为了	-	到	-	分钟	.

在中等温度（375°F）的烤箱中烘烤 10 至 15 分钟。

[ji:ld] : [θri:] ['dʌz(ə)n] . -

Yield	**:**	**3**	**dozen**	**.**	**40**
屈服	:	3	打	.	-

产量：3 打。40

['bɪskɪts]

Biscuits
饼干

饼干

[ˌtu:'tu:] [kʌps] ['sɪftɪd] [ɪn'rɪtʃt] ['flaʊə(r)]

2	**cups**	**sifted**	**enriched**	**flour**
2	杯子	筛过的	富含	面粉

2杯过筛的精制面粉

[wʌn] ['teɪblspu:n] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)]

1	**tablespoon**	**baking**	**powder**
1	汤匙	烘烤	粉末

1汤匙泡打粉

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¾ teaspoon salt
¾ 茶匙 盐

¾茶匙盐

[fɔːr][tuː; tə][sɪks] ['teɪbəlˌspuːnz] [lɑːd]
4 to 6 tablespoons lard
4 到 6 汤匙 猪油

4至6汤匙猪油

⅓ [tuː; tə] ½ [kʌp] [mɪlk]
⅓ to ½ cup milk
⅓ 到 ½ 杯子 牛奶

三分之一到二分之一杯牛奶

[sɪft] [tə'geðə(r)] ['flaʊə(r)] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)][ænd; ənd][sɔːlt] .
Sift together flour , baking powder and salt .
筛 一起 面粉 , 烘烤 粉末 和 盐 .

将面粉、泡打粉和盐一起过筛。

[kʌt] [ɪn] [lɑːd] [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃə(r)][hæz; həz] [faɪn] ['iːv(ə)n] [krʌm] .
Cut in lard until mixture has fine even crumb .
切 在 猪油 直到 混合物 有 美好的 甚至 屑 .

将猪油切入混合物中，直到混合物呈细腻均匀的颗粒状。

[ˌeɪ diː 'diː] [ɪ'nʌf] [mɪlk][tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [sɒft] [dəʊ] .
Add enough milk to make a soft dough .
添加 足够的 牛奶 到 制作 一个 柔软的 面团 .

加入足够的牛奶，揉成柔软的面团。

[tɜːn] ['ɒntə][ə; eɪ] ['laɪtli] ['flaʊəd] ['sɜːfɪs] [ænd; ənd] [niːd] ['dʒentli][fɔː(r); fə(r)] ½ ['mɪnɪt] .
Turn onto a lightly floured surface and knead gently for ½ minute .
转动 到 一个 轻轻 撒了面粉 表面 和 揉 轻轻地 为了 ½ 分钟 .

将面团放在撒了少许面粉的案板上，轻轻揉捏半分钟。

[pæt][ɔː(r)][rəʊl] ½ [ɪntʃ] [θɪk] [ænd; ənd][kʌt] [wɪð] [ə; eɪ]['miːdiəm] - [saɪzd] ['bɪskɪt] ['kʌtə(r)] , [dip] [ɪn]
Pat or roll ½ inch thick and cut with a medium - sized biscuit cutter , dipped in
拍 或者 卷 ½ 英寸 厚的 和 切 和 一个 中等的 - 尺寸 饼干 刀具 , 浸入 在
['flaʊə(r)] .
flour .
面粉 .

将面团拍打或擀成 ½ 英寸厚，然后用蘸过面粉的中号饼干模具切割。

[pleɪs] [ɒn] ['beɪkɪŋ] [ʃiːt] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ][hɒt]['ʌv(ə)n] (450° [ef] .) [fɔː(r); fə(r)] - [tuː; tə] -
Place on baking sheet and bake in a hot oven (450° F .) for 12 to 15
地方 在 烘烤 床单 和 烤 在 一个 热的 烤箱 (450° F .) 为了 12 到 15
['mɪnɪts] .
minutes .
分钟 .

放在烤盘上，放入预热至华氏450度的烤箱中烘烤12至15分钟。

[jiːld] : - [tuː; tə] - ['bɪskɪts] .
Yield : 10 to 12 biscuits .
屈服 : - 到 - 饼干 .

产量：10至12块饼干。

[ˌhəʊm'meɪd] ['peɪstri][mɪks]
Homemade Pastry Mix
自制 糕点 混合

自制糕点粉

['sɛvən] [kʌps] ['sɪftɪd] [ɪn'rɪtʃt] ['flaʊə(r)]

7	**cups**	**sifted**	**enriched**	**flour**
7	杯子	筛过的	富含	面粉

杯过筛的精制面粉

[fɔːr] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

4	**teaspoons**	**salt**
4	茶匙	盐

4茶匙盐

1¾ [kʌps] [lɑːd] [fɔː(r); fə(r)] [sɒft] [wiːt] ['flaʊə(r)] [ɔː(r)] [ˌtuː'tuː] [kʌps] [fɔː(r); fə(r)] [hɑːd] [wiːt] ['flaʊə(r)]

1¾	**cups**	**lard**	**for**	**soft**	**wheat**	**flour**	**or**	**2**	**cups**	**for**	**hard**	**wheat**	**flour**
1¾	杯子	猪油	为了	柔软的	小麦	面粉	或者	2	杯子	为了	难的	小麦	面粉

软质小麦粉需1¾杯猪油，硬质小麦粉需2杯猪油。

[ˌeɪ diː 'diː] [sɔːlt] [tuː; tə] ['flaʊə(r)] .

Add	**salt**	**to**	**flour**	**.**
添加	盐	到	面粉	.

面粉里加盐。

[kʌt] [lɑːd] ['ɪntuː] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] [sɔːlt] [wɪð] [ə; eɪ] [fɔːk] [ɔː(r)] ['peɪstri] ['blendə(r)] [ʌn'tɪl] [ðə; ðiː] [krʌmz]

Cut	**lard**	**into**	**flour**	**and**	**salt**	**with**	**a**	**fork**	**or**	**pastry**	**blender**	**until**	**the**	**crumbs**
切	猪油	进入	面粉	和	盐	和	一个	叉	或者	糕点	混合器	直到	这	面包屑

[ɑː(r); ə(r)] [ə'baʊt] [ðə; ðiː] [saɪz] [ɒv; əv] [smɔːl] ['piːz] .

are	**about**	**the**	**size**	**of**	**small**	**peas**	**.**
是	关于	这	尺寸	的	小的	豌豆	.

用叉子或糕点搅拌器将猪油切入面粉和盐中，直到面包屑大小与小豌豆差不多。

['kʌvə(r)] , [stɔː(r)] [ɪn] [rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] [ʌn'tɪl] ['redi] [tuː; tə] [juːz] .

Cover	**,**	**store**	**in**	**refrigerator**	**until**	**ready**	**to**	**use**	**.**
覆盖	,	店铺	在	冰箱	直到	准备好	到	使用	.

盖好，放入冰箱冷藏，待用。

['mɪkstʃə(r)] [wɪl] [kiːp] [æt; ət] [liːst] [ə; eɪ] [mʌnθ] [ɪn] [rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] .

Mixture	**will**	**keep**	**at**	**least**	**a**	**month**	**in**	**refrigerator**	**.**
混合物	将要	保持	在	至少	一个	月	在	冰箱	.

混合物在冰箱里至少可以保存一个月。

[jiːld] : [eit] ['sɪŋg(ə)l] [paɪ] [krʌsts] .

Yield	**:**	**8**	**single**	**pie**	**crusts**	**.**
屈服	:	8	单身的	馅饼	外壳	.

产量：8 个单层派皮。

[fɔː(r); fə(r)] ['sɪŋg(ə)l] [paɪ] [krʌst] , [ˌeɪ diː 'diː] [ˌtuː'tuː] [tuː; tə] [fɔːr] ['teɪbəlˌspuːnz] [kəʊld] ['wɔːtə(r)] [tuː; tə] 1½ [kʌps]

For	**single**	**pie**	**crust**	**,**	**add**	**2**	**to**	**4**	**tablespoons**	**cold**	**water**	**to**	**1½**	**cups**
为了	单身的	馅饼	地壳	,	添加	2	到	4	汤匙	寒冷的	水	到	1½	杯子

[ˌhəʊm'meɪd] ['peɪstri] [mɪks] ,

Homemade	**Pastry**	**Mix**	**,**
自制	糕点	混合	,

制作单层派皮时，在1.5杯自制糕点粉中加入2至4汤匙冷水。

[ænd; ənd] [fɔː(r); fə(r)] ['dʌb(ə)l] [paɪ] [krʌst] [fɔːr] [tuː; tə] [sɪks] ['teɪbəlˌspuːnz] [kəʊld] ['wɔːtə(r)] [tuː; tə] [ˌtuː'tuː] [kʌps]

and	**for**	**double**	**pie**	**crust**	**4**	**to**	**6**	**tablespoons**	**cold**	**water**	**to**	**2**	**cups**
和	为了	双倍的	馅饼	地壳	4	到	6	汤匙	寒冷的	水	到	2	杯子

[ˌhəʊm'meɪd] ['peɪstri] [mɪks] .

Homemade	**Pastry**	**Mix**	**.**
自制	糕点	混合	.

双层派皮：2 杯自制糕点粉中加入 4 至 6 汤匙冷水。

['sʌðən] ['mɑːb(ə)l] [keɪk]

Southern	**Marble**	**Cake**
南方	大理石	蛋糕

南方大理石蛋糕

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] ['sɪftɪd] [ɪn'rɪtʃt] ['flaʊə(r)]

2	**cups**	**sifted**	**enriched**	**flour**
2	杯子	筛过的	富含	面粉

2杯过筛的精制面粉

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)]

2	**teaspoons**	**baking**	**powder**
2	茶匙	烘烤	粉末

2茶匙泡打粉

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	**teaspoon**	**salt**
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

½ [kʌp] [lɑːd]

½	**cup**	**lard**
½	杯子	猪油

半杯猪油

[wʌn] [kʌp] ['ʃʊgə(r)]

1	**cup**	**sugar**
1	杯子	糖

杯糖

[ˌtuːˈtuː] [egz] , ['biːt(ə)n]

2	**eggs**	**,**	**beaten**
2	鸡蛋	,	被打败

2个鸡蛋，打散

½ [kʌp] [mɪlk]

½	**cup**	**milk**
½	杯子	牛奶

半杯牛奶

[wʌn] ['tiːspuːn] [vəˈnɪlə]

1	**teaspoon**	**vanilla**
1	茶匙	香草

1茶匙香草精

[wʌn] ['tiːspuːn] ['sɪnəmən]

1	**teaspoon**	**cinnamon**
1	茶匙	肉桂

1茶匙肉桂

¼ ['tiːspuːn] [kləʊvz]

¼	**teaspoon**	**cloves**
¼	茶匙	丁香

¼茶匙丁香

½ ['tiːspuːn] ['nʌtmeg]

½	**teaspoon**	**nutmeg**
½	茶匙	肉豆蔻

半茶匙肉豆蔻

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [məˈlæsɪz]

2	**tablespoons**	**molasses**
2	汤匙	糖蜜

2汤匙糖蜜

[sɪft] ['flaʊə(r)] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)] [ænd; ənd] [sɔːlt] [təˈgeðə(r)] .

Sift	**flour**	**,**	**baking**	**powder**	**and**	**salt**	**together**	**.**
筛	面粉	,	烘烤	粉末	和	盐	一起	.

将面粉、泡打粉和盐一起过筛。

[kriːm] [lɑːd] [wɪð] ['ʃʊgə(r)] [ʌn'tɪl] [lait] [ænd; ənd] ['flʌfi] .

Cream	**lard**	**with**	**sugar**	**until**	**light**	**and**	**fluffy**	**.**
奶油	猪油	和	糖	直到	光	和	蓬松的	.

将猪油和糖搅打至蓬松轻盈。

[ˌeɪ diː 'diː] ['biːt(ə)n] [egz] .

Add	**beaten**	**eggs**	**.**
添加	被打败	鸡蛋	.

加入打散的鸡蛋。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sɪftɪd] [draɪ] [ɪn'griːdiənts] [ɔːl'tɜːnətli] [wɪð] [mɪlk] .

Add	**sifted**	**dry**	**ingredients**	**alternately**	**with**	**milk**	**.**
添加	筛过的	干燥	原料	交替	和	牛奶	.

将过筛后的干料与牛奶交替加入。

[ˌeɪ diː 'diː] [və'nɪlə] .

Add	**vanilla**	**.**
添加	香草	.

加入香草精。

[dɪ'vaɪd] ['bætə(r)] ['ɪntuː] [ˌtuː'tuː] [pɑːts] , ['ædɪŋ] [s'paɪsɪz] [ænd; ənd] [mə'læsɪz] [tuː; tə] [wʌn] [pɑːt] .

Divide	**batter**	**into**	**2**	**parts**	**,**	**adding**	**spices**	**and**	**molasses**	**to**	**1**	**part**	**.**
划分	连击	进入	2	部分	,	添加	香料	和	糖蜜	到	1	部分	.

将面糊分成两份，其中一份加入香料和糖蜜。

[spuːn] [lait] [ænd; ənd] [dɑːk] ['mɪkstʃər] [ɔːl'tɜːnətli] ['ɪntuː] [ə; eɪ] [griːzd] [faɪv] × [naɪn] - [ɪntʃ] [ləʊf] [pæn] .

Spoon	**light**	**and**	**dark**	**mixtures**	**alternately**	**into**	**a**	**greased**	**5**	**×**	**9**	**-**	**inch**	**loaf**	**pan**	**.**
勺子	光	和	黑暗的	混合物	交替	进入	一个	涂油	5	×	9	-	英寸	面包	平底锅	.

将浅色和深色混合物交替舀入涂有油脂的 5 × 9 英寸面包模具中。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .

Bake	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**(**	**350°**	**F**	**.**	**)**	**50**	**to**	**60**	**minutes**	**.**
烤	在	一个	缓和	烤箱	(	350°	F	.	)	-	到	-	分钟	.

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 50 至 60 分钟。

[-] [nəʊts]

Transcriber's	**Notes**
转录员的	笔记

转录者注释

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ] [fjuː] ['taipəus] .

Silently	**corrected**	**a**	**few**	**typos**	**.**
默默	已更正	一个	很少	拼写错误	.

默默地改正了几处拼写错误。

[rɪ'teɪnd] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] [ˌɪnfə'meɪʃ(ə)n] [frɒm; frəm] [ðə; ði] ['prɪntɪd] [ɪ'dɪʃ(ə)n] : [ðɪs] ['iːbuk] [ɪz] ['pʌblɪk] -

Retained	**publication**	**information**	**from**	**the**	**printed**	**edition**	**:**	**this**	**eBook**	**is**	**public**	**-**
保留	发布	信息	从	这	打印	版	:	这	电子书	是	民众	-

[də'meɪn] [ɪn] [ðə; ði] ['kʌntri] [ɒv; əv] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] .

domain	**in**	**the**	**country**	**of**	**publication**	**.**
领域	在	这	国家	的	发布	.

保留了印刷版中的出版信息：本电子书在出版国属于公共领域。

[ɪn] [ðə; ði] [tekst] ['vɜːʃ(ə)nz] ['əʊnli] , [tekst] [ɪn] [ɪ'tælɪks] [ɪz] [diː'lɪmɪtɪd] [baɪ] _ [ˌʌndə'skɔːz] _ .

In	**the**	**text**	**versions**	**only**	**,**	**text**	**in**	**italics**	**is**	**delimited**	**by**	**_**	**underscores**	**_**	**.**
在	这	文本	版本	仅有的	,	文本	在	斜体	是	分隔符	经过	_	下划线	_	.

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神